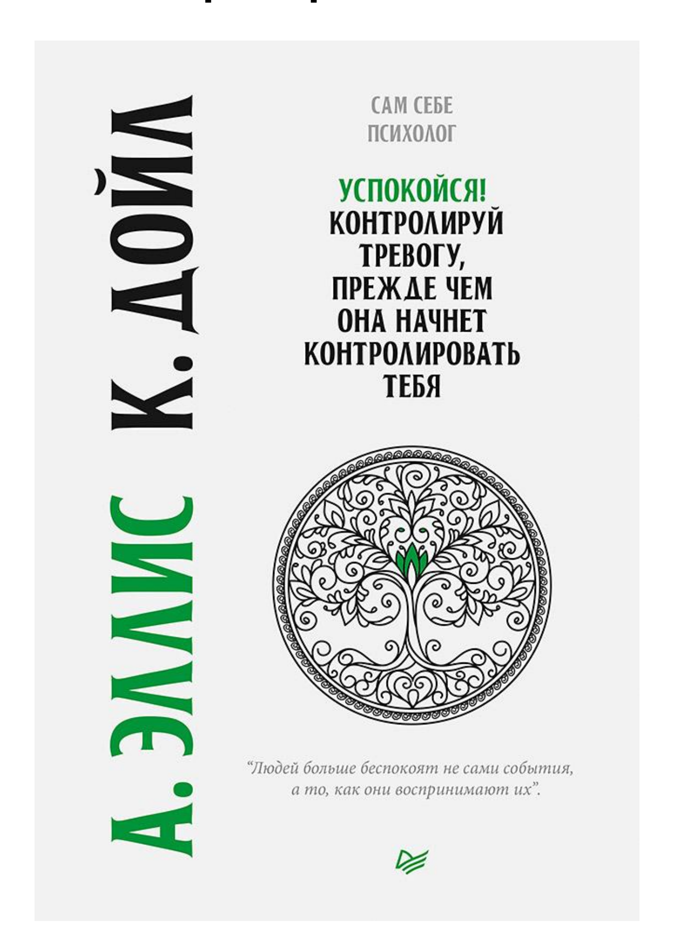
Альберт Эллис Кристин Дойл
Успокойся! Контролируй тревогу, прежде чем она начнет контролировать тебя



Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57880498

«Успокойся! Контролируй тревогу, прежде чем она начнет контролировать тебя. / Эллис Альберт, Дойл Кристин»: Питер; Санкт-Петербург; 2021

ISBN 978-5-4461-1418-4

Аннотация

Вы постоянно беспокоитесь о чем-то? Ждете неприятностей? Уверены, что у вас ничего не получится? Эксперт в области регуляции эмоций Альберт Эллис расскажет, как научиться управлять собой и излучать спокойствие и уверенность даже в самых непростых ситуациях. Эллис описал правила эмоционального здоровья, которые станут опорой и помогут преодолевать сложные моменты жизни. Благодаря этой книге вы станете хозяином своих эмоций.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.



Альберт Эллис, Кристин Дойл
Успокойся! Контролируй тревогу, прежде чем она начнет контролировать тебя

“Людей больше беспокоят не сами события а то, как они воспринимают их”.

How to Control Your
Anxiety
Before It Controls You

Albert Ellis, Ph.D.
and
Kristene A. Doyle, Ph.D. Sc.D

Предисловие Д. Ковпака

Труды Альберта Эллиса ценны и по-прежнему актуальны в первую очередь тем, что сам автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) излагает в них свои взгляды на природу человеческих проблем и пути их решения. Читателям этой книги по-настоящему повезло, они смогут познакомиться *с* этими важными идеями напрямую от их создателя, а не в пересказе.

Ценность публикаций Эллиса также и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критические голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости похода и в отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному, сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в процессе моего написания диссертации в конце 90-х, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств. Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатления о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов. Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав на это официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис в этой книге изложил концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств под аббревиатурой АВС, автор приводит много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

В качестве главных причин психоэмоциональных проблем людей и их психических расстройств в РЭПТ рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (ложные убеждения, ошибочные верования, идеи, предположения и тому подобные «иррациональные верования»). Десять ложных верований и десяток иррациональных установок, таких как долженствование, огульная оценочность и катастрофи-зация, непереносимость фрустрации, предсказания будущего и чтение мыслей, перфекционизм и прокрастинация, – как много вам предстоит узнать подробностей о себе, своих привычках думать и вести себя и, конечно, преодолеть с помощью эллисовской технологии эти необязательные для сохранения обременения, не позволяющие жить полноценной жизнью. Это книга не только раскроет перед вами основные идеи одного из самых эффективных направлений психотерапии, позволит гораздо глубже понять себя, увидеть закономерности в своем поведении и жизни, тесно связанные со спецификой нашего мышления, но и позволит измениться настолько, насколько вы действительно, не на словах, а по-настоящему хотите, и готовы для этого приложить все усилия и имеющиеся у вас ресурсы. Эллис показал эту удивительную возможность и человеческую способность всей своей активной и творческой жизнью. До последнего своего дня, уже будучи больным в 93 года, Эллис продолжал общаться и помогать своим пациентам, коллегам и ученикам. Его революционные идеи, сохраненные в статьях и книгах, продолжают обогащать опыт многих профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может стать вашим отличным помощником на пути значимых изменений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования

навыков проживания качественной жизни!

Дмитрий Викторович Ковпак,

врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова,

Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии,

Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации,

Член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member),

Член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)

Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 г. семья Эллисов переехала из Питтсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Еще в Питтсбурге он *с* нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть выбор, что чувствовать… Вот именно – ***выбор*** !

Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, что хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться?

Избрав, вопреки ограничениям, *с* которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я *с* головой погрузился в освоение чтения вместе *с* Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению в то время и в соответствии *с* моими “нормальными” ожиданиями позже, так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37).

Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действовать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

Вскоре опять же интуитивным путем Альберт Эллис обнаружил, что определяет отношение человека к трудностям. В пятилетнем возрасте он перенес тяжелую форму ангины, осложнением которой стал пиелонефрит. В 1919 г. антибиотики еще не были открыты, поэтому лечение было долгим, тяжелым и рискованным. Десять месяцев Альберт

провел в Детской католической больнице Нью-Йорка, мучимый не только постоянными физическими болями, но и своей «заброшенностью», а именно, разлукой с семьей. Для борьбы с отчаянием и гневом из-за того, что родители «бросили» его в больнице, он использовал метод отвлечения и переключения на любимые занятия – игры и чтение. Но эти «симптоматические» средства помогали не всегда, и он изобрел, хотя и не осознавал этого в то время, «самый элегантный психотерапевтический метод» – диспутирование иррациональных убеждений (Ellis, p. 135). Вместо того чтобы упиваться своими чувствами: обидой, гневом, подавленностью – маленький Альберт оспаривал мысли, вызывающие эти чувства: «…Родители должны приходить ко мне чаще, и еще – позаботиться о том, чтобы меня навещали родственники и друзья! Ну разве не ужасно, что они не делают того, что должны! Это невыносимо! Они заслуживают наказания за такое отвратительное отношение ко мне! Бедный я, бедный!» – вертелось у него в голове (Ibid). Но спустя какое-то время он начал спрашивать себя: «А почему, собственно, того, что мне не нравится, не должно быть? Почему у меня должно быть столько же посетителей, сколько у других детей?.. Кто сказал, что родители должны приходить ко мне чаще?.. Что ужасного в том, что они поступают не так, как хочу я?.. И действительно ли я не смогу вынести этого?» (Ellis, p. 136) Оспаривание подобными вопросами своих требований и катастрофизаций довольно быстро избавляло его от болезненных чувств, помогая справляться *с* больничными трудностями, находить приятные занятия в отсутствии родителей и радоваться их приходу.

Позже, став психотерапевтом, он убедился в справедливости своей детской догадки о причине болезненных чувств. Отвлечение, переключение и другие подобные методы избавляют от страданий лишь временно, поскольку не затрагивают порождающую их основу – жесткие догматические требования. Формула невроза проста: «Того, что мне не нравится, НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! А то, чего я хочу, что я ценю или считаю правильным, ДОЛЖНО БЫТЬ!» Но реальность не подчиняется требованиям человека, поэтому при столкновении с ее «строптивостью», а на самом деле ее законами, возникает противоречие между «должным» и «сущим», которое и вызывает злость, тревогу, отчаяние, вину, стыд – одним словом, невротические чувства.

Отсюда вытекает второе правило Альберта Эллиса: если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и себя самого соответствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром.

Эти сделанные еще в детстве открытия помогли Эллису преодолеть собственные психологические проблемы, а до 20 лет он панически боялся публичных выступлений, общения *с* девушками, и выбирать свой путь в жизни независимо, ответственно и бесстрашно. Вот лишь несколько примеров жизненных выборов Альберта Эллиса. В 1942 г. он – дипломированный экономист – принял решение посвятить себя психологии и подал документы в магистратуру педагогического колледжа Колумбийского университета на отделение клинической психологии. Его не хотели принимать: разве может получиться психолог из экономиста?! Преодолев бюрократические барьеры, он все же добился своего и начал учиться психологии в одном из лучших университетов страны, где через год получил самые высокие экзаменационные оценки за всю историю колледжа, а в 1946-м – степень доктора психологии. В начале 1950-х Эллис отказался от должности главного психолога штата Нью-Джерси, то есть от блестящей карьеры и финансовой стабильности в пользу частной практики: ведь он учился психологии для того, чтобы помогать конкретным людям, а исполнение чиновничьих обязанностей не оставляло для этого времени. Позже, убедившись в низкой эффективности психоанализа, он отказался от него и начал создавать собственный психотерапевтический метод. В течение двух лет, с 1953-го по 1955 гг., Эллис настойчиво выявлял требования своих клиентов к жизни, другим людям, Богу и, конечно, себе самим и давал им домашние задания по их оспариванию. Благодаря этому он «научился ясно видеть долженствования, и это был первый год – 1955–1956, когда я начал использовать РЭПТ» (Ellis, p. 362). Так «элегантное решение», интуитивно найденное и апробированное им в детстве, превратилось в один из самых эффективных психотерапевтических методов,

позволивших обрести душевное спокойствие, уверенность в себе и независимость миллионам людей во всем мире. Третье правило Альберта Эллиса гласит: если тебе не нравится что-либо в собственной жизни или в окружающем мире, и ты хочешь изменения этих обстоятельств – действуй (вместо того, чтобы расстраиваться из-за того, что «все не так, как должно быть»)! Мир меняют дела, а не требования.

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт Рациональной терапии, который впоследствии получил широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке верхнего Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, 2006 г. здесь училась и я.

В 2004-м году грянула беда: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена Попечительского совета Института давно стремившиеся захватить власть – М. Броудер, К. Дойл и Дж. Мак Мэн сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в Институте с публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые Институт платил за его лечение в течение 40 лет, при том что с 1959 г. он пожертвовал Институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельности поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте Института размещалась клеветническая информация об Эллисе, и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем.

Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе, жена А. Эллиса. – *Е. Р.)* продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, – продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <…> Придерживаясь принципов безусловного принятия себя, других людей и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553). В марте 2006 г. Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его Институт и его Метод.

Четвертое правило Альберта Эллиса гласит: в любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твое (от тебя не зависит).

Именно такой независимости, позволяющей противостоять трудностям, принимать неизбежное, действовать гибко и умно, ориентируясь не на догмы, а на реальность и собственные цели, и учит книга, которую вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках.

Елена Ромек,
доктор философских наук, РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ

Литература

Ellis A. All out! An Autobiograghy. Prometheus Books, NY, 2010.

Предисловие

Джанет Л. Вулф
Моей лучшей подруге, которая со мной вот уже более 30 лет

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, вы или кто-то небезразличный вам испытываете чувство тревоги. Это одна из самых распространенных проблем, с которой люди сталкиваются в определенный момент своей жизни. Хорошая новость заключается в том, что в 1959 году доктор Альберт Эллис разработал оригинальное направление когнитивноповеденческой терапии, доказавшее свою эффективность при работе с тревогой, – рационально-эмоционально-поведенческую терапию (РЭПТ).

Издание этой книги – во многом дань памяти Альберту. Как он сам пишет в своей книге, а также в большинстве руководств по самопомощи, которые разрабатывал на протяжении всей жизни, Альберт тоже испытывал тревогу. Он использовал принципы бихевиоризма, чтобы преодолеть как страх, связанный *с* публичными выступлениями, так и социальную тревогу, особенно в том, что касается женщин. Все книги Альберта пронизаны страстью и смыслом, однако я считаю, что эта книга была особенно дорога ему, поскольку он сам испытывал это чувство и нашел способы его преодоления. Разве можно найти более наглядное доказательство, чем то, что Альберт Эллис одержал победу над собственной тревогой, применяя изложенные в этой книге принципы и стратегии? Одна из главных целей Альберта состояла в том, чтобы его клиенты и общественность в целом овладели определенными инструментами и смогли бы таким образом стать терапевтами сами для себя. Чтение этой и многих других книг по самопомощи несомненно позволит вам помочь самому себе.

Я имела честь проходить стажировку в Институте Альберта Эллиса перед защитой докторской диссертации под руководством самого доктора Эллиса. По завершении обучения я стала штатным сотрудником института. Мы с Альбертом ездили по всей стране и проводили профессиональные тренинги и публичные лекции. Он посвятил свою жизнь людям, помогая им справляться с эмоциональными и поведенческими проблемами. Он работал с тысячами клиентов, испытывающими проблемы *с* тревогой, и истории многих из них представлены в качестве примеров в этой книге. Проводя терапевтические группы вместе с Альбертом, я наблюдала, как он сам применял в работе со своими пациентами те же методы, которые рекомендует в этой книге, и замечала, что им становится лучше!

Альберт делал акцент на различии между тем, чтобы «почувствовать себя лучше» и тем, чтобы «действительно стало лучше». Для того чтобы почувствовать себя лучше, порой достаточно рассказать о своей проблеме терапевту, другу или члену семьи. А настоящего улучшения возможно достичь лишь при помощи соответствующих методов и стратегий, которые позволят преодолеть тревогу и выработать новые убеждения.

Если вы или близкий вам человек испытываете это чувство, данная книга поможет вам понять, что способствует возникновению проблемы, и послужит источником проверенных стратегий для ее непосредственного решения. Данное руководство станет для читателя особенно полезным, поскольку предлагает когнитивные, эмотивные и поведенческие стратегии, позволяющие контролировать тревогу. В книге описывается такое множество способов, что вы обязательно найдете несколько, которые будут работать в вашем случае. Кроме того, манера подачи материала позволит читателю отнестись к тревоге с юмором, не умаляя при этом болезненных переживаний, которые она временами может вызывать.

Во время одной из наших поездок по стране я спросила Альберта, чего бы он хотел, когда его не станет. Не задумываясь ни на секунду, он ответил, что хочет, чтобы Институт Альберта Эллиса и РЭПТ продолжили свое существование. Выход в свет нового печатного издания и электронной версии книги «Как прекратить психовать по пустякам» – именно то, чего хотел бы Альберт. Я верю, он бы гордился, что его работа продолжает делать жизни людей по всему миру лучше.

Кристин Дойл,
доктор философии, доктор наук,
директор Института Альберта Эллиса

Благодарности

Я бы хотел поблагодарить Джима Руниона, который проделал невероятный путь по обработке этого текста. Джим Эллисон предложил мне идею этой книги и работал над ней вместе со мной, а Стив Палмер блестяще ее отредактировал. Джина-Мария Зампано, административный директор Института Альберта Эллиса, содействовала сбору материала и выполняла бесчисленные административные функции в своей обычной неподражаемой манере.

Глава 1
Почему я уверен, что вы способны контролировать вашу тревогу, прежде чем она начнет контролировать вас[1]

До девятнадцати лет я был чрезвычайно тревожным. Я допускаю, что мог родиться с предрасположенностью к этому. Моя мама, в целом счастливый человек, всегда тревожилась по пустякам, например беспокоилась из-за денег. Когда я был ребенком и подростком, она никогда не нуждалась. Одно время состояние моего отца, успешного продавца, составляло миллион долларов, и для 1920-х годов это было очень много. Но мама всегда беспокоилась о расходах и всякий раз, когда папа оставлял официанту пятьдесят долларов чаевых, она незаметно забирала их и клала вместо этого гораздо меньшую сумму. У нее был личный счет, на котором хранились тысячи долларов, но она всегда переживала о том, что этого недостаточно.

После того как мой отец потерял свой первый миллион на фондовом рынке и был на пути к тому, чтобы заработать второй (а семья действительно преуспевала в финансовом отношении), моя мать все еще беспокоилась о деньгах и некоторых других относительно незначительных вещах, продолжая беречь и хранить их. Нельзя сказать, что она была совсем неправа: в 1929 году отец потерял свой второй миллион и не мог выплатить ей алименты, которые обычно платил. Нам удалось пережить Великую депрессию благодаря тому, что мы с братом и сестрой начали работать и поддерживать семью. Тем не менее моя мать беспрестанно волновалась вплоть до самой смерти в возрасте девяноста трех лет, хотя у нее и были сбережения.

Можно предположить, что я перенял беспокойство от нее, но вряд ли это так. Мой брат, который на девятнадцать месяцев младше меня, воспитывался в той же среде и был почти патологически беззаботен. Он рисковал, совершал всевозможные «опасные» поступки и, казалось, никогда не переживал о последствиях. Он радовался, когда дела шли хорошо, но его никогда не приводило в замешательство, если дела не ладились. Он просто брался за очередное рискованное предприятие, будь то социальная акция или бизнес. На самом деле у него все шло очень хорошо просто потому, что он редко о чем-то беспокоился.

Что касается меня, я был совсем не такой! Меня страшили всевозможные непредвиденные обстоятельства. Я определенно был застенчивым, уступчивым и нерешительным ребенком и подростком, поэтому редко шел на какие-либо серьезные риски, а если и шел, то испытывал тревогу. Особенно я страдал от страха публичных выступлений, это стало настоящей фобией.

Я был достаточно сообразителен и талантлив, поэтому меня часто просили произнести небольшую речь, будь то в школьной постановке или на уроке, и ответить на вопросы, ответы на которые, по мнению учителя, были мне известны. Но я предпочитал держаться в стороне большую часть времени и особенно старался избегать выступлений на публику.

Позвольте привести типичный пример. В школе я очень грамотно писал, возможно,

---

[1] Список литературы к данной книге см. по ссылке: https://clck.ru/NL4gz

лучше всех остальных, но не принимал участия в конкурсах правописания, потому что мог ошибиться (чего я практически никогда не делал) и таким образом «выставить себя дураком». Когда учитель заставлял меня участвовать, я почти всегда превосходил всех остальных детей по орфографии и становился победителем, но при этом я был чрезвычайно встревожен и не мог получить удовольствие от этого конкурса. Радость, и то мимолетную, мне приносила только победа.

Другой пример: время от времени нам приходилось учить наизусть короткое стихотворение и рассказывать его перед всем классом на следующий день. Меня охватывала тревога при мысли о том, что во время своего выступления я буду сбиваться и заикаться, хотя память у меня отличная. Чтение стихотворения на публике пугало меня. Поэтому утром того дня, когда я должен был читать стихотворение перед классом, у меня начиналась сильная головная боль. И чтобы сделать вид, будто у меня температура, я клал градусник на батарею. Это вынуждало мою маму разрешить мне не ходить в школу в тот день. Я не мог допустить того, чтобы прочитать стихотворение плохо и показать свою тревогу учителю и другим детям. Никогда!

Однажды, когда мне было около одиннадцати лет, меня наградили медалью в воскресной школе, и во время общего собрания я должен был подняться на сцену, чтобы получить ее и поблагодарить президента школы. Я поднялся, принял медаль и сказал несколько слов благодарности, но, когда я вернулся на место, мой друг спросил: «Почему ты плачешь?» Я был настолько взволнован своим появлением на публике, что у меня сильно заслезились глаза, поэтому и выглядел заплаканным.

Я также испытывал сильную социальную тревогу при встрече с новыми детьми, при общении с авторитетными людьми, особенно при встрече с новыми женщинами. С того момента, как в пять с половиной лет я безумно влюбился в очаровательную соседку, меня всегда привлекали девушки. После того как она исчезла из моей жизни, я страстно влюблялся, практически каждый год, в самую привлекательную девушку в классе. Когда я говорю «страстно», то имею в виду настоящую обсессивно-компульсивную привязанность. Но независимо от того, насколько сильно я обожал этих девушек и как долго думал о том, чтобы сблизиться с ними (а это занимало почти все мои мысли), я никогда не решался заговорить и познакомиться поближе. Я робел, боялся и держался от них подальше, закрыв свой большой рот, и только с вожделением смотрел на них без какой-либо попытки заговорить. Меня до смерти пугала возможность того, что, когда я подойду к ним и попытаюсь быть дружелюбным, они увидят мои недостатки, справедливо отвергнут меня и заставят чувствовать себя невероятно маленьким. Не то чтобы я чувствовал, что провалюсь сквозь землю, если меня отвергнут, но что-то типа того!

Даже в подростковом возрасте, вплоть до девятнадцати лет, я никогда не подходил ни к одной из женщин, которые меня привлекали. Примерно двести дней в году я ходил в ботанический сад Бронкса, прекрасное место рядом с моим домом, садился там на скамейку или на траву, чтобы почитать одну из моих многочисленных книг, посмотреть на привлекательных женщин (всех возрастов) и пофлиртовать с ними. Но я никогда не подходил к ним и ничего им не говорил. Как правило, я сидел на одной каменной скамье рядом с бульваром вдоль реки Бронкс, а девушка или женщина сидела на другой скамье, примерно в трех метрах от меня. Я смотрел на нее (в этом возрасте меня интересовали все женщины – да, примерно сто женщин из ста меня привлекали), и иногда она бросала на меня ответный взгляд. Я продолжал посматривать, явно заигрывая с ней, и часто она заигрывала со мной. Некоторые из них были определенно заинтересованы и, вероятно, охотно ответили бы мне, если бы я подошел к ним и заговорил.

Но нет! Я всегда находил выход из положения, выдумывая для себя миллион оправданий: она была слишком высокой или маленькой, слишком старой или молодой, слишком умной или глупой. У меня были разные оправдания и объяснения. Поэтому я никогда не заговаривал ни с одной из них, независимо от того, насколько они были мне интересны и насколько были готовы вступить со мной в диалог. Затем, когда объект моей

страсти наконец вставал и уходил, или мне приходилось встать и уйти, я проклинал себя за глупость, за то, что не подошел, не рискнул, нещадно критиковал себя за дезертирство и решал попытаться подойти к следующей подходящей кандидатуре. Но я никогда этого не делал.

Как я избавился от страха публичных выступлений

Затем, в возрасте девятнадцати лет, я решил преодолеть свои тревоги. Для начала избавиться от страха публичных выступлений. В то время я был активно вовлечен в работу одной политической организации, либеральной группы, где фактически являлся молодежным лидером. Это была всего лишь небольшая организация, и почти все молодые ее члены были моими друзьями, поэтому у меня не было особых проблем разговаривать с восемью или десятью из них одновременно. Я не считал это публичным выступлением. С другой стороны, мне приходилось говорить с представителями других организаций и групп, рассказывать им о нашем обществе и пытаться убедить их присоединиться к нам. Как молодежный лидер я должен был взять на себя роль общественного пропагандиста своей организации. Но я был слишком напуган, чтобы исполнять эту роль, поэтому отказался от многих приглашений, которые приходили в основном от взрослых членов нашей группы «Новая Америка», которая руководила молодежным отделом «Молодая Америка». Как обычно, я находил уважительные причины.

На меня продолжали давить, чтобы я выступил с публичными лекциями для «Молодой Америки», и я, наконец, решил сдаться и преодолеть свою фобию перед публичными выступлениями. К тому моменту я прочел много книг по философии и психологии и собирался когда-нибудь написать книгу о психологии человеческого счастья, в которой я был заинтересован лично. Основываясь на трудах того времени (1932), я уже примерно понимал, как справляться с тревогой и фобиями. Я читал, что некоторые великие философы, такие как Конфуций и Гаутама Будда, говорили о преодолении тревоги. Я особо отметил, что об этом же говорили некоторые древнегреческие и римские философы, такие как Эпикур, Эпиктет и Марк Аврелий. И поскольку философия была моим большим хобби в то время (начиная с шестнадцатилетнего возраста), я прочитал труды многих современных философов, например Торо, Эмерсона и Бертрана Рассела, о том, как справляться с тревогой. Наконец, в то время я читал работы большинства современных психологов, таких как Фрейд, Юнг и Адлер, которые тоже были заинтересованы в избавлении людей от этого чувства. Так что я был теоретически и психологически подготовлен.

Также я читал труды известного бихевиориста Джона Б. Уотсона о его ранних экспериментах, направленных на излечение детей от их всепоглощающих страхов и тревог. Уотсон и его помощники брали детей семи или восьми лет, которые страшно боялись животных (таких как мышь или кролик), и демонстрировали ребятам пугающие их объекты, сначала на далеком расстоянии, а затем все ближе. Тем временем Уотсон разговаривал с детьми и отвлекал их, после чего он постепенно перемещал животных все ближе и ближе. Как известно, примерно после двадцати минут такого воздействия дети переставали бояться и начинали гладить животных. Данный метод переобусловливания, который называется десенсибилизация in vivo (в реальной жизни), доказал свою эффективность. Детям удалось избавиться от повышенной тревоги и фобий за один или несколько сеансов.

«Ну, – сказал я себе, – если это работает с маленькими детьми, значит, должно сработать и в моем случае. Я попытаюсь».

Таким образом, практически впервые в жизни, вместо того чтобы избегать публичных выступлений, я сделал прямо противоположное. Каждую неделю я готовил по крайней мере одну речь, с которой должен был публично выступить перед своей организацией «Молодая Америка». Я пообещал себе выступать во что бы то ни стало. Я все еще был сильно напуган, и мне было очень неудобно произносить первые несколько речей. Но я знал из книг и по собственному опыту, что точно не умру от этого дискомфорта. Также я пришел к выводу,

что все те ужасные события, которые, по моему представлению, могут произойти со мной, включая глумящуюся надо мной аудиторию, по всей вероятности, не произойдут. Я решил, что в худшем случае просто произнесу нудную речь, которая никак не убедит мою аудиторию в том, что «Молодая Америка» является величайшей политической группой с тех пор, как Соединенные Штаты восстали против Англии, после чего вступить в ее ряды захотят немногие. Это было бы, разумеется, плохо, но это еще не конец света.

Другими словами, я сделал несколько вещей: рационально поговорил с самим собой, чему я научился в основном у философов, подверг себя тому, чего больше всего боялся и что мне давалось непросто, и заставил себя говорить публично каждую неделю в течение десяти недель подряд. И это сработало! Сначала мне было очень неловко, потом уровень дискомфорта постепенно снизился, а потом – бах! – и неловкость ушла совсем. Учащенное сердцебиение, потливость и запинки возникали все реже и реже. Я научился усилием воли сосредоточиваться на содержании моих выступлений, на том, насколько хороша была политическая группа «Молодая Америка», а не на том, как я выступал и как тревожился об этом. Когда публичное выступление стало для меня не сложнее разговора с одним человеком или с группой моих друзей, к моему большому удивлению, я обнаружил, что я действительно довольно умелый оратор. На самом деле я всегда умел хорошо говорить, но из-за моей тревоги я просто ужасно боялся публичных выступлений. С моими голосовыми связками и способностью создавать разумные предложения все всегда было в порядке, а теперь, с практикой, они становились еще лучше.

Этот опыт принуждения себя (да, именно принуждения) говорить публично, преодолевая дискомфорт, вплоть до того момента, пока я не почувствовал себя хорошо и не начал наслаждаться процессом выступления, произвел на меня глубокое впечатление. Это была одна из главных причин, по которой девять лет спустя я решил стать психотерапевтом. В то время, когда я произносил свои первые публичные речи, я не был заинтересован в том, чтобы стать терапевтом, я был одержим идеей стать писателем и писать на тему человеческого счастья. Возможно, писательство привлекало меня только потому, что эта деятельность не предполагала публичных выступлений. В любом случае, я не был заинтересован в психотерапии, мне лишь хотелось стать менее тревожным и более счастливым человеком. И очень скоро у меня это получилось. Публичные выступления перестали вызывать чувство тревоги, и моя фобия полностью исчезла. Эта победа сделала меня менее тревожным в целом.

Приведу пример. Мне всегда приходилось добиваться успехов: в школе, в спорте, в том, чтобы хорошо выглядеть, и в других важных начинаниях. Я очень старался преуспеть, и у меня это неплохо получалось. Я особенно усердно учился, делал уроки и ладил с другими ребятами в школе. Но, конечно, все это вызывало у меня беспокойство: поскольку мне нужно было преуспеть, чтобы стать достойным человеком, всегда был шанс, что я потерплю неудачу. Ужасно! Это стало бы просто невыносимо.

А когда я осознал, что могу испытывать дискомфорт на публике, а иногда даже плохо говорить и не критиковать себя за это, то стал гораздо меньше беспокоиться по поводу своей успешности. Я все еще хотел этого, но успех перестал быть моей первостепенной необходимостью.

Как я справился с социальной тревогой

Однако, чтобы проверить себя, я решил провести второй великий эксперимент в своей жизни: попытаться избавиться от социальной тревоги и, в частности, от страха быть отвергнутым женщинами, которые мне нравились. Это беспокойство мучило меня всю жизнь и было гораздо серьезнее, чем мой страх перед публичными выступлениями. Помните, я хотел стать писателем и поэтому мог в значительной степени избежать появления на публичных презентациях. Но если бы я продолжал интересоваться женщинами – а я собирался продолжать, – моя неспособность приблизиться и поговорить с ними, безусловно,

ограничивала бы меня! Я был бы вынужден встречаться лишь с женщинами, с которыми меня познакомили мои друзья и родственники, и не смог бы сделать это самостоятельно. Вот же невезение!

Вдохновленный своим успехом относительно публичных выступлений, я решил использовать те же методы для борьбы с социальной тревогой. В августе, перед тем как начнется последний курс моего обучения в колледже, я дал себе блестящее домашнее задание – ходить в ботанический сад Бронкса каждый день. Я разговаривал с незнакомыми женщинами независимо от того, насколько мне было неловко. Я сказал себе, что буду гулять в парке, пока не увижу подходящую женщину, сидящую в одиночестве, а затем немедленно сяду рядом с ней. Сделав то, чего я боялся из-за страха быть отвергнутым, я мог перейти к самому опасному, чего всегда избегал: я дал бы себе одну минуту, всего одну чертову минуту, чтобы поговорить с ней. Если я умру, то умру! Я должен был поговорить с ней в течение одной минуты, независимо от того, насколько мне было бы от этого неловко, как бы зловеще она ни выглядела. Такое превосходное домашнее задание я себе дал. Почему это было превосходно? Потому что если бы я поговорил с ней, вместо того чтобы сидеть и ждать, то стал бы меньше волноваться и смог преодолеть эту дурацкую тревогу, получив больше шансов на продолжение знакомства.

Я выполнил задание, которое перед собой поставил. Как бы я ни волновался, всякий раз, когда я видел женщину, сидящую в одиночестве на скамейке в парке, я сразу же без раздумий садился рядом с ней. Я не пытался найти никаких оправданий, чтобы этого не делать, не размышлял, как она выглядела, сколько ей лет, была ли она высокой или низкой и т. д. Никаких отговорок! Я просто переступал через чувство дискомфорта и заставлял себя сесть рядом с ней, после чего многие женщины, рядом с которыми я садился, быстро вставали и уходили. В общем, я думаю, что я проделал это со 130 женщинами в августе. Тридцать или почти треть из них сразу же ушли, и это очень обескураживает! Но у меня осталась еще сотня человек, которые продолжали сидеть, что было хорошо для исследовательских целей!

Совсем не испугавшись, я поговорил с оставшейся сотней женщин, как и планировал. Я говорил о цветах, деревьях, погоде, птицах, пчелах, о книге или газете, которую они читали, – о чем угодно, только бы начать разговор. Ничего впечатляющего или умного. Ничего личного. Никаких замечаний по поводу их внешности или чего-либо еще, что могло бы заставить их бояться меня, отвернуться или уйти. Всего сто самых простых фраз.

Сто женщин поговорили со мной, некоторые совсем немного, а другие – час или больше. Со многими у меня завязались оживленные беседы. Когда наступал подходящий момент, я спрашивал их о работе, семьях, доме, хобби, интересах и т. д. Мы вели обычные разговоры, как если бы я был официально им представлен.

Что касается главной цели моих разговоров – попросить о свидании, начать встречаться, спать с ними и, возможно, жениться на одной из них, то тут я ни к чему не пришел. Совсем. Из ста женщин, с которыми я разговаривал, только одной мне удалось назначить свидание, а она на него не пришла! Она проговорила со мной два часа, поцеловала на прощание и согласилась встретиться позже тем же вечером в парке. Но она так и не появилась. По глупости я забыл спросить номер ее телефона, поэтому никогда ее больше не видел. Очень печально! Невероятно обидно! Но я все еще был жив. И с тех пор я всегда спрашивал номер телефона у женщин, которых собирался пригласить на свидание.

В течение этого месяца, когда меня отвергли сто женщин, я полностью избавился от социальной тревоги и особенно от страха встретить незнакомых женщин в новых местах. Я осознал, что ничего страшного не произошло в результате этих отказов. Ни одна из женщин, с которыми я разговаривал, не вынула нож и не отрезала мне пенис. Ни одну из них не стошнило от меня. Ни одна не убежала. Никто из них не вызвал полицию. Ни одна из тех ужасных вещей, о которых я так часто думал, в действительности не произошла. Вместо этого у меня было много приятных бесед, мне нравилось говорить с ними, узнавать много нового о женщинах, чего я раньше не знал. Я испытывал все меньше неловкости и страха от

разговоров с ними, были и другие приятные моменты. Самое главное, я почти сразу перестал бояться приближаться к женщинам, благодаря чему впоследствии мне удалось заговорить и назначить свидание буквально сотням из них, где бы я их ни встретил: в парках, поездах, аэропортах и других общественных местах. Теперь я не боюсь этого, и хотя большинство из них обычно отказывали мне в сексе, любви или браке, моя социальная тревога прошла навсегда. Волков бояться – в лес не ходить! Мой страх перед женщинами и их отказами исчез навсегда!

Теперь вы понимаете, почему я настолько уверен, что люди могут взять свою тревогу под контроль, прежде чем она начнет контролировать их? Я сам прошел через это, работая со своим страхом публичных выступлений и общения с женщинами. Я сделал это без чьей-либо помощи, даже не обращаясь к психотерапевту. Мне действительно удалось научиться контролировать чувства с помощью собственного опыта и как терапевту научить этому тысячи людей за последние пятьдесят четыре года. Более того, этот опыт лег в основу моей терапевтической теории и практики. Скорее всего, без него я не создал бы рационально-эмоциональноповеденческую терапию. Понимание того, что я сам смог измениться и из чрезвычайно тревожного человека превратился в того, кто практически не испытывает волнения даже в самых трудных ситуациях, побудило меня помогать другим людям, основываясь на моей терапевтической теории и практике.

Самое главное во всем этом то, что я преодолел свою чрезмерную тревогу самостоятельно. Конечно, я опирался на труды многих философов и терапевтов и многому научился у них. Мне также помогли эксперименты Джона Б. Уотсона, который сам не был терапевтом, но провел несколько терапевтических экспериментов. Вооружившись этими средствами и стиснув зубы, испытывая дискомфорт и разговаривая с самим собой о бесполезности моих тревог и фобий, я думаю, мне удалось стать одним из наименее паникующих людей во всем мире. За эти шестьдесят пять лет с того момента, когда мне было девятнадцать, со мной случались разные неприятности. Мне все еще важно быть успешным, достигать целей, завоевывать одобрение определенных людей и быть в гармонии с жизнью. Но я научил себя испытывать лишь некоторую долю беспокойства, печали и разочарования при столкновении с плохими вещами, которые случались или могут случиться в жизни, при этом я практически никогда не испытываю тревогу, не впадаю в депрессию или ярость.

Другими словами, один из самых тревожных и беспокоящихся людей в мире превратился в того, кто очень редко серьезно расстраивается из-за чего-либо. Как можно заметить по названию одной моей популярной книги, я упорно отказываюсь чувствовать себя несчастным по каким угодно поводам.

Тем не менее я по-прежнему настаиваю на том, что в основном я делал это сам, без каких-либо консультаций или терапии, без группы поддержки, без друзей и родственников, которые помогали бы мне и заставляли меня делать все это. Я добился значительных успехов в борьбе со своей тревогой, и с тех пора она не возвращалась ко мне.

Тем временем я стал психотерапевтом с очень плотным графиком и принял, возможно, больше клиентов, чем любой другой терапевт в этой стране. Я создал психотерапевтическое направление, которое является одним из самых популярных и широко преподаваемых. Эта модель доказала свою эффективность в ходе экспериментальных исследований. В основе этой модели лежит то, что эффективно работает в других психотерапевтических системах, то есть изменение мешающих убеждений и побуждение людей делать то, чего они боятся.

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ), которую я создал в 1955 году, и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), схожая форма терапии, которая появилась вслед за РЭПТ в 1960-х годах, вероятно, являются наиболее эффективными из существующих методами терапии самопомощи. В сотнях книг и пособий приводятся техники РЭПТ или что-то очень похожее, чтобы показать читателям и слушателям, как помочь себе справиться с чувствами депрессии, тревоги, ярости, самоуничижения и жалости к себе. Данный вид терапии самопомощи использует очень простой язык, чтобы быть

понятным почти каждому. К нему может обратиться почти любой решительно настроенный человек, который приложит все усилия, чтобы справиться со своими проблемами при помощи этих техник. РЭПТ действительно работает!

Таким образом, исходя из моего собственного опыта и опыта десятков тысяч людей, которые применяли на практике основные элементы РЭПТ и КПТ, я совершенно уверен, что вы, дорогой читатель, можете одолеть свою тревогу до того, как она одолеет вас. Конечно, нет никаких гарантий, что применение методов РЭПТ или КПТ поможет вам в этом, но есть высокая вероятность того, что вы сможете добиться успеха, если действительно приложите усилия. Я сделал это сам, без чьей-либо помощи, и разрабатывал этот метод более пятидесяти лет. И сегодня он стал более эффективным, чем когда-либо. Если вы внимательно изучите изложенное в этой книге, вы тоже сможете научиться.

Вы часто переживаете по поводу различных вещей? Практически всем людям это присуще. Можете ли вы действовать и думать по-другому, чтобы уменьшить ваши опасения? Да, практически все люди способны это сделать. Будете ли вы применять когнитивные и поведенческие практики, которые я использовал, чтобы минимизировать тревогу? Попробуйте методы РЭПТ и КПТ – и убедитесь сами!

Глава 2
Что такое тревога и как она поглощает вас

Хотите верьте, хотите нет, но тревога – полезная штука, которая помогает вам жить и чувствовать себя комфортно, а также сохранять человеческий вид. Поскольку вы, как и все «нормальные» люди, рождаетесь и воспитываетесь с желаниями, предпочтениями и целями, то если бы у вас не было тревоги и вы совершенно не заботились о том, чтобы реализовать свои желания, вы бы спокойно переносили разные неприятности, такие как отсутствие достижений, неодобрение со стороны других, опасные занятия, оскорбления и даже попытки убить вас. Будучи слишком беспечными, вы бы не стали пытаться их избежать. Тревога, по сути, представляет собой комплекс неприятных ощущений и побуждений к действию, заставляющих вас осознать, что негативные события, которые идут вразрез с вашими желаниями, уже происходят или могут произойти, и предупреждающих, что вам лучше что-то предпринять. Таким образом, если вы рискуете подвергнуться нападению и хотите остаться невредимыми, у вас есть выбор из нескольких возможных действий: вы можете убежать, драться, искать поддержку потенциальных защитников, вызвать полицию, поговорить со злоумышленником, чтобы отговорить его, и т. д. Но вы не сделали бы ничего из этого, если бы не были обеспокоены, бдительны, встревожены, напряжены, осторожны, внимательны или не находились в панике. Возможно, вы почувствуете опасность нападения, но ничего не сделаете.

Точно так же, когда вы понимаете, что рискуете потерять работу, и определенно хотите этого не допустить, то обычно испытываете беспокойство или тревогу по поводу ее возможной потери и снова выбираете один или несколько способов действия: поговорить со своим начальником, работать усерднее и выполнять все свои рабочие обязанности, начать искать другую работу, попросить друзей заступиться за вас, подумать о том, чтобы работать самостоятельно, получить дополнительное образование или пройти обучающий курс и т. д.

Следовательно, тревога возникает тогда, когда ваше желание чего-то оказывается сопряжено с риском этого не получить, и наоборот, когда вы можете получить то, чего не хотите. Если бы у вас не было предпочтений, желаний или мечтаний, вы были бы равнодушны почти ко всему, что может с вами случиться, и у вас не было бы повода для беспокойства. Также вы, вероятно, не прожили бы очень долго, потому что жизнь и выживание во многом зависят от желания жить и избежать боли, дискомфорта, неприятностей и трудностей, некоторые из них могут даже привести к вашей смерти. Чтобы выжить, вы должны выполнять определенные функции, особенно дышать и питаться, а

также чувствовать себя настолько комфортно, насколько это возможно. В противном случае, испытывай вы дискомфорт от, скажем, постоянной боли или длительного отсутствия всех удовольствий, то потеряли бы мотивацию к жизни и, возможно, предпочли смерть.

Однако практически все люди ориентированы на достижение цели: они хотят жить, быть счастливыми и не испытывать боли. Из этого правила могут быть исключения, но их количество предельно мало! И эти исключения не живут очень долго. Таким образом, беспокойство по поводу сохранения жизни, отсутствия боли и неприятных ощущений позволяет людям оставаться живыми и здоровыми. Даже маленькие дети, еще не способные постоять за себя, стремятся жить, наслаждаться и не испытывать боли. Тревога помогает им сделать это.

К сожалению, существует много разновидностей этого чувства, и некоторые из них вредны для здоровья или ведут к самосаботажу. Как уже говорилось выше, здоровая тревога, которую мы можем обозначить как беспокойство, бдительность или осторожность, помогает получить больше того, чего вы хотите, и меньше того, чего бы вам не хотелось. Особенно последнее! Ведь именно то, чего вы не хотите, может буквально покалечить или убить вас. Поэтому очень полезно, если ваше беспокойство помогает вам смотреть по сторонам, когда вы переходите улицу, вести машину с разумной скоростью, держаться подальше от ядовитой пищи и избегать прогулок в опасных районах.

Здоровые опасения спасают жизнь. Далее в этой книге я подробно расскажу, почему зачастую тревога может нести вред здоровью, когда она разрушительна и противоречит вашим основным интересам. Взять хотя бы момент, когда вы переходите улицу. Если вы дорожите жизнью, то соблюдаете осторожность, смотрите на светофор, следите за машинами, которые могут проигнорировать красный свет, и идете быстро, а не ползете как улитка на другую сторону улицы. Это хорошо!

Но предположим, вы так сильно встревожены тем, чтобы безопасно перебраться через дорогу, что ваше сердце бешено бьется, конечности дрожат и вы смотрите во все стороны. Что произойдет, если ваша тревога будет настолько сильной? Вполне вероятно, что вы помчитесь на другую сторону улицы во весь опор, или споткнетесь, или посмотрите в неправильном направлении, или будете настолько напуганы, что вообще откажетесь переходить улицу, или прибегнете к какому-то другому сумасшедшему поведению, что на самом деле приведет к несчастному случаю. Острая паника – это разновидность тревоги, но опасная ее форма, которая обычно приносит больше вреда, чем пользы.

То же самое касается паники по поводу проблем при отсутствии какой-либо реальной физической опасности. Если вы думаете, что можете потерять работу, и паникуете при мысли об этом, то, вероятно, из-за вашего состояния вы сделаете следующее: в отчаянии поговорите со своим боссом, показав ему или ей, что находитесь в состоянии паники; бросите работу без промедления, не выясняя, действительно ли существует риск ее потерять; будете бояться пойти на другую работу; получите новую работу и начнете паниковать по этому поводу; или наделаете много других глупостей, которые не только не помогут вам сохранить текущее место, но и найти новое, чтобы продолжать там хорошо делать свое дело. Беспокойство может помочь вам сохранить свою должность или найти хорошую альтернативу. Паника, по всей вероятности, вынудит вас саботировать эту работу, а также последующие. И это уже не так хорошо!

Здоровая и нездоровая тревога

Мораль того, что я сказал выше, и основной смысл этой книги заключается в том, что здоровое беспокойство спасает жизнь и позволяет прийти к довольно хорошим результатам, тогда как нездоровые переживания могут запросто вас угробить. Здоровая тревога (осторожность) фактически помогает вам контролировать ваши собственные чувства и эффективно справляться с опасными или трудными ситуациями. Нездоровая тревога (паника) часто приводит к обратному: она заставляет вас терять контроль и, следовательно,

не позволяет справляться с возникающими рисками и проблемами, что порой приводит к катастрофическим последствиям. Здоровая тревога включает в себя осторожность и бдительность и предотвращает потенциальный вред. Нездоровая принимает форму паники, ужаса, кошмара, фобий, дрожи, удушья, онемения и всевозможных физических и психосоматических недугов, которые предупреждают вас, конечно, о возможных опасностях, но очень часто мешают вам справиться с проблемами. В этой книге я покажу вам разницу между здоровой и нездоровой тревогой, также вы узнаете, чем отличаются другие здоровые и нездоровые чувства и эмоции.

Данная книга посвящена теории и практике рационально-эмоционально-поведенческой терапии, которая значительно отличается от большинства других форм терапии следующим: РЭПТ проводит четкое различие между здоровыми отрицательными эмоциями, когда что-то в вашей жизни идет не так (например, печаль, сожаление, разочарование и раздражение), и нездоровыми негативными эмоциями (такими как паника, депрессия, ярость, низкая самооценка и жалость к себе), которые возникают в тех же ситуациях. Подробнее об этом я буду говорить позже.

Здоровая тревога или беспокойство почти всегда основаны на реальном или рациональном страхе. Таким образом, если вы попытаетесь перейти оживленную трассу, на которой нет светофора, то будете чувствовать реальный страх, что вас может легко сбить машина и вы получите травму или умрете. Почему? Потому что ситуация предполагает, что есть все шансы для этого.

Точно так же, если у вас хорошая работа, но вы все время опаздываете, говорите своему начальнику, что он плохой человек, и выполняете слишком мало задач, вы будете действительно бояться, что вас могут уволить. Ибо в этой ситуации вы вполне можете быть уволены!

Реалистичные или разумные страхи основываются на ваших наблюдениях о том, что может произойти что-то плохое, даже очень разрушительное, если вы будете действовать определенным образом. Кроме того, все говорит о том, что эти неприятности могут произойти с высокой долей вероятности. Если вы делаете что-то плохое в отношении очень враждебных людей, возможность того, что они могут вам навредить, возрастает. Будьте осторожны! Реалистичные страхи сигнализируют, что с вами может случиться что-то плохое, если вы будете действовать определенным образом, и они могут предупредить вас, чтобы вы не поступали так, если боитесь последствий.

Однако многие страхи совершенно нереалистичны или иррациональны. Предположим, вы идете по тротуару и боитесь, что какая-то машина заедет на обочину и собьет вас. Или, допустим, вы хороши в своей работе, постоянно получаете похвалы и повышения от своих начальников и ужасно боитесь, что вас уволят, даже если вы хоть раз опоздаете или допустите незначительную ошибку. Или, например, вы боитесь ездить в лифте, так как вам кажется, что вы вполне можете в нем задохнуться, или лифт упадет, а вы умрете, или застрянете в ловушке между этажами и не сможете выбраться в течение нескольких часов или даже дней. Нереальные страхи – боязнь того, что вряд ли когда-либо осуществится, но вам кажется, что тот самый один случай на миллион с большой долей вероятности может произойти именно с вами.

К несчастью, когда у людей развиваются такие иррациональные страхи, они могут поступать очень глупо, чтобы с ними справиться. Под влиянием таких безумных мыслей некоторые люди вполне могут отказаться ходить по тротуарам, потому что те слишком опасны. Другие могут поддаться панике и бросить работу в тот момент, когда дела у них идут весьма успешно и они получают одобрение со стороны своих начальников. В каких-то случаях люди могут полностью избегать лифтов и каждый день преодолевать по двадцать лестничных пролетов вверх и вниз в доме или на работе.

Нездоровые и нереальные страхи часто приводят к переживанию приступов тревоги, когда вокруг нет объективных опасностей или их очень мало. Почти у всех людей есть некоторые из этих страхов, которые совершенно нелепым образом ограничивают их жизнь.

Так, некоторые люди боятся ездить на лифтах, эскалаторах или в поездах, когда вероятность причинения вреда их жизни крайне мала. Или они боятся неодобрения со стороны других, когда эти люди не имеют над ними реальной власти. Или опасаются, что окружающие могут их не одобрить, но при этом ничего не предпринимают, чтобы продемонстрировать, насколько это одобрение важно для них. Может произойти и такое, что, будучи отвергнутыми любимым человеком в прошлом, они будут подсознательно ожидать этого от своих новых возлюбленных. Или же, лишившись по какой-то причине своей должности, посчитают, что аналогичный исход будет ожидать их во всех других организациях и они никогда не смогут получить и сохранить хорошую работу.

Подобные иррациональные страхи встречаются довольно часто, и люди, которые не переживают относительно одной сферы своей жизни (например, уверенно борются за хорошую работу), будут испытывать панический страх в другом: к примеру, при поиске и удержании партнера. Каковы причины этих иррациональных страхов? Чуть позже мы рассмотрим основные факторы возникновения этих иррациональных страхов и методы борьбы с ними, чтобы не позволить им контролировать вас. Но в данный момент я хочу лишь подчеркнуть, что у многих или даже у большинства людей есть иррациональные страхи, которые управляют ими и делают их жизнь несчастной. Некоторые люди даже убивают себя из-за таких нереальных фобий, которые могут охватывать их, к примеру, при переходе улицы, несмотря на светофоры и полицейского регулировщика. Их все равно охватывает паника, и они спотыкаются перед движущейся машиной.

Как отличить нездоровую тревогу от здоровой, а рациональные страхи от иррациональных? Во-первых, проверяя реальность и опираясь на законы вероятности. Если вы игнорируете известные факты и убеждаете себя в том, что лифты представляют опасность, даже если людям, которые постоянно на них ездят, практически никогда не был нанесен вред, и никто из них не умер, то попадете в беду. Факты – это факты, и если что-то действительно опасно, как, например, езда на машине со скоростью 160 км в час, почти наверняка будут сведения, доказывающие, что это так.

Во-вторых, нереальные страхи преувеличивают или обобщают реальность. Однажды услышав о человеке, который застрял в лифте на три часа, вы можете ошибочно подумать, что это может запросто произойти с кем угодно, включая вас. И если несколько ваших знакомых, которых оставил партнер, не смогли найти другого, вы будете уверены, что если отвергнут вас, то вы будете обречены на совершенно одинокую жизнь. Вы преувеличиваете и сверхобобщаете риски и вероятности.

В-третьих, вы воспринимаете события в черно-белых тонах, не допуская промежуточных оттенков. Например, если вы теряете хорошую работу, эта потеря представляется вам однозначно плохим событием, полностью черным, когда на самом деле вы можете некоторое время получать пособие по безработице, посвятить свободное время самообразованию или найти работу еще лучше.

Другими словами, нереалистичная тревога является результатом неправильного преувеличенного мышления, которое присуще людям. Поскольку это чувство, как мы уже говорили в начале этой главы, защищает ваши желания, вы часто не просто беспокоитесь об опасностях и потерях, а чрезмерно переживаете и даже паникуете. Эта паника, к сожалению, мешает вам безопасно перейти улицу или эффективно работать, а это еще больше усиливает ощущение «катастрофы», которой вы опасаетесь. Паника, возникающая из-за мыслей о возможных потерях или опасностях, настолько дезорганизует и сбивает вас с толку, что вы фактически навлекаете их на себя.

Почему так происходит? Скорее всего, потому, что тревога, исполняющая защитную функцию, оказывается в какой-то момент чрезмерной и наносит тем самым вред тому, кого призвана защищать. Разумеется, всегда существует, пусть и слабая, возможность, что лифт может упасть или застрять между этажами на несколько часов. И вместо того, чтобы смириться с этим небольшим риском, вас поглощает страх, и вы отказываетесь ездить на лифтах до конца своей жизни. Глупо! Но зато вы под защитой. Правда, эта защита

чрезмерна!

Одна из главных причин этого, вероятно, связана с эволюционными механизмами. Тревога была заложена в наши умы, сердца и действия десятки тысяч лет назад, когда жизнь была исключительно опасной. Мужчины и женщины по сравнению со слонами и носорогами – уязвимые, тонкокожие животные, их легко ранить и убить. Поэтому в старые добрые времена (вернее, недобрые) выживали наиболее тревожные особи.

Следовательно, природа заложила в нас не только осторожность и беспокойство, но и крайнюю тревогу, которая защищала нас от более сильных и хищных животных, не говоря уже о других людях, много веков назад. В современном мире такая высокая степень переживаний не является необходимой для выживания, но это свойство все еще сохраняется в нас. Следовательно, не только реальные опасности могут вызывать у нас настороженность и беспокойство, но и воображаемые небольшие риски также могут заставлять нас паниковать.

Как бы то ни было, практически каждый человек испытывает как реальную, так и нереальную тревогу, как рациональный, так и иррациональный страх. Мы переживаем беспокойство и озабоченность, когда сталкиваемся с рисками и опасностями, но мы также довольно легко подвержены панике. РЭПТ научит вас сохранять здоровые чувства и реакции и минимизировать нездоровые чувства. Таким образом, вы сможете контролировать свои чувства и не позволять им, как это часто бывает, контролировать вас.

Чтобы помочь вам понять, испытываете ли вы чувство тревоги или нет, я подготовил табл. 2.1. В этой таблице описаны некоторые из распространенных ее симптомов. Вы можете испытывать один или несколько из них, когда тревожитесь. Если вы чем-то слегка обеспокоены, то можете также испытывать некоторые из этих симптомов, но обычно в значительно меньшей степени.

Таблица 2.1. Некоторые распространенные симптомы тревоги

Дыхание и симптомы в области грудной клетки Одышка Учащенное дыхание Поверхностное дыхание Затрудненное дыхание Сдавленность грудной клетки Комок в горле Ощущение удушья Заикание **Кожные реакции** Потливость Зуд Бросает то в жар, то в холод Раскрасневшееся лицо **Реакции со стороны сердца и артериального давления** Учащенное сердцебиение Слабость или обморок Повышенное кровяное давление Пониженное кровяное давление	**Симптомы в области ЖКТ** Потеря аппетита Тошнота Дискомфорт и боль в желудке Рвота **Мышечные симптомы** Тремор Подергивание века Ерзанье Вздрагивание Расхаживание взад-вперед Ватные ноги Ригидность Бессонница

В табл. 2.2 представлены некоторые вещи или ситуации, которые могут вызывать тревогу. Список не является исчерпывающим, и вы можете переживать по поводу других необычных вещей, которые не тревожат большинство людей.

Таблица 2.2. Что может вызывать тревогу

Тревога	Фобии
Общение Публичное выступление Поиск работы Работа Занятие спортом Образовательные курсы Травматические события Посттравматическое стрессовое расстройство Состояние здоровья Лекарственно-индуцированная тревога Алкоголь или наркотики Обсессивно-компульсивное расстройство Заикание Симптомы тревоги Ощущение беспокойства Ощущение или внешние признаки паники	Общественные мероприятия Открытые пространства Закрытые пространства Высота Поезда Автомобили Лифты Животные Мосты Тоннели

Отслеживайте, что с вами происходит, когда вы тревожитесь, особенно если это происходит часто и захватывает вас полностью. Затем отметьте вещи или ситуации, которые обычно вызывают у вас это чувство. Однако не позволяйте охватить себя страху, возникающему при мысли о том, что ваша тревога одержит над вами верх. Таким образом вы можете обнаружить, что многие вещи вызывают у вас всего лишь здоровое беспокойство.

Глава 3
К счастью, в основном вы сами вынуждаете себя тревожиться и способны это прекратить

Хорошая новость состоит в том, что вы сами являетесь источником большей части своей серьезной, нездоровой тревоги и, к счастью, у вас есть все возможности, чтобы избавиться от нее или по крайней мере ослабить ее. Как мы уже отмечали, склонность к беспокойству заложена в вас самой природой, и вам лучше не избавляться полностью от этого чувства, иначе это вызовет проблемы с вашей безопасностью. Вы были рождены и воспитаны в среде, которая вынуждает вас испытывать тревогу, поскольку на пути ваших желаний и целей могут оказаться многочисленные препятствия и опасности, такие как болезни, несчастные случаи, противодействие со стороны других людей, нападения, оскорбления, изнасилование, кризис на фондовом рынке, войны и множество других трудностей. Тот факт, что в вашей жизни может возникнуть так много всевозможных проблем, которые способны помешать вашим желаниям и удовольствиям, означает, что вам следует сохранять бдительность, и тревога нужна вам как форма защиты.

Как у человека, у вас есть два весомых довода для здорового беспокойства, как уже было отмечено в предыдущей главе: во-первых, это ваша биология или наследственные склонности быть осторожным и бдительным; во-вторых, этому способствуют многие факторы окружающей среды, которые мешают вам и стоят на пути ваших желаний. Но, кроме этого, у вас, как у человека, есть определенная возможность выбора или проявления воли. Вы можете принимать решения и выбирать между тем или иным видом деятельности. Хотя вы частично ограничены своей биологией и окружающей средой, вы действуете от своего имени и, следовательно, имеете выбор.

Это означает, что вы имеете возможность пойти тем или иным путем. Когда вы стремитесь получить больше желаемого и меньше нежелательного, то выбираете самый лучший путь и, лишь вступив на него, понимаете, что является для вас «правильным», а что «неправильным», то есть что будет отвечать вашим целям, а что препятствовать им. Но когда вы находитесь в процессе выбора, вы редко уверены в своей правоте и легко совершаете ошибки, которые не могли предусмотреть заранее. По мере того как вы идете, дорога может запросто меняться.

Будучи человеком, вы всегда сомневаетесь. Вы редко знаете наверняка (даже если думаете, что знаете), что «правильно», а что «неправильно», что «хорошо», а что «плохо» для вас. Вы должны экспериментировать, рисковать и в конечном итоге найти «правильный» путь. Но поскольку вы чаще всего знаете, чего хотите, а чего нет, и должны найти «правильный» путь, у вас нет абсолютной уверенности, нет неизменных правил, которым можно следовать, чтобы реализовать свои желания. Само ваше существование неопределенно и в лучшем случае вероятностно. Вы думаете, что знаете правильный путь, но вы никогда не уверены в этом полностью. Это объясняется тем, что у вас есть определенная степень выбора: выбор целей или намерений и выбор того, как их реализовывать. Вот почему экзистенциалисты говорят об «экзистенциальной тревоге». Выбор сопровождается сомнениями и неуверенностью. Таким образом, вы всегда немного встревожены, так как сомневаетесь в правильности своего выбора и никогда не можете быть уверены наверняка, что он принесет желаемые результаты.

Тревога, сомнение и неуверенность сопровождают человека. Вы не можете полностью избежать беспокойства, но в ваших силах уменьшить его нездоровые, преувеличенные проявления. Если вы действительно поймете, откуда они возникают, то сможете относиться ко всему со здоровой осторожностью.

Как уже было сказано, ваша тревога имеет биологическую основу и опосредована врожденными склонностями к тому, чтобы иметь желания и делать выбор, который приведет к их исполнению, а также сомневаться по поводу своих решений. Таким образом, вы с самого рождения вынуждены выбирать и тревожиться. Но, как отмечалось выше, существует и второй важный фактор: среда, в которой вы живете, люди и происходящие вокруг события, которые либо способствуют, либо препятствуют вашим желаниям. Если эти люди и события «хорошие», вы получите многое из желаемого и избавите себя от нежелательных аспектов и тогда редко будете испытывать тревогу или депрессию. Но если «плохого» больше, вы не сможете получить все желаемое, будете окружены негативными факторами, а переживания и депрессия возрастут.

К сожалению, зачастую вы не можете ничего сделать с этими двумя важными причинами потенциальной тревоги. Вам не под силу изменить свою биологию, то есть свою человеческую природу, которая предполагает наличие различных черт, характеристик и склонностей. Тем не менее вы никоим образом не являетесь заложником своей наследственности и можете (правда, с большим трудом) изменить некоторые черты и проявления, которые делают вас вами. Но это возможно только отчасти и в ходе трудной работы над собой. Некоторые из черт вашего характера являются вашей природой, и вам просто нужно с ними жить и приспосабливаться. Их не так легко изменить!

Что касается окружающей среды, в которой вы выросли и в которой сейчас живете, вы можете изменить ее только в некоторых пределах. Вы имеете право голосовать на выборах,

но не можете полностью сменить правительство. Вы способны найти другую работу, новое жилье, нового партнера и многое другое. Но не всё! А зачастую вообще мало что. В некоторой степени вы вынуждены находиться рядом с некоторыми людьми и вещами, которые сложно поменять, даже если они препятствуют вашим желаниям и приводят к тому, чего вы не хотите.

Поэтому, если вы тревожитесь, к примеру, о том, чтобы заработать больше денег, будет нелегко изменить ваши базовые навыки и таланты (скажем, способность к бухгалтерскому учету или художественные способности, чтобы зарабатывать на жизнь в качестве художника). Также непросто изменить вашу среду (количество рабочих мест, которые существуют в области бухгалтерского учета или искусства). Вы можете изменить это лишь в некоторой степени, то есть в ограниченном масштабе.

Однако, к счастью, некоторые важные вещи вы способны изменить, и от них зависит то, будете ли вы чувствовать умеренное или крайне сильное беспокойство. Вы способны изменить свое отношение к происходящему, чтобы в дальнейшем испытывать здоровую тревогу по поводу любого затруднения, с которым вы сталкиваетесь. И это ваше собственное мышление, ваши чувства и поведение, которые в значительной степени обусловливают, какую именно тревогу вы испытываете: здоровую или нездоровую. Вы можете ошибочно думать, что исключительно ваша биология контролирует ваши эмоции. Или что тревога вызвана в основном вашим окружением, воспитанием, ранним опытом или событиями, которые происходят в вашем нынешнем окружении. Все это важные аспекты, и они имеют отношение к тревоге, но они не являются решающими. Третий фактор – это вы сами и то, как вы решаете думать, чувствовать и действовать, и именно это во многом создает вашу тревожность и определяет ее форму: здоровую или нездоровую.

Тревога из-за собеседования при устройстве на работу

Этот третий важный фактор, как я уже говорил в первой главе, был первоначально предложен философами и мыслителями. Люди по большей части слабые философы: они не склонны размышлять о причинах своих состояний и предпочитают видеть корень собственных проблем в том, что с ними происходит. Это, как мы уже отмечали, отчасти верно. Когда вам не удается реализовать ваше желание, вы вините в этом события, которые произошли с вами незадолго до этого разочарования. Например, если вы хотите устроиться на работу, а человек, проводящий собеседование, расстроил вас своим отказом, вы говорите себе: «Мне не удалось получить работу из-за того, кто проводил собеседование». Вы хотели эту должность и сами выбрали компанию, в которой вам было бы интересно работать, ответили на вопросы рекрутера и почувствовали себя отвергнутыми. Таким образом, дело не только в том, что рекрутер вам отказал, но также и в ваших желаниях, выборе компании, ответах на собеседовании и т. д. Вы – неотъемлемая часть этой ситуации. И если вы действительно хотите найти работу, вам понадобится не только «хороший» рекрутер, но и определенная вакансия, компания, успешно пройденное собеседование и пр. Конечно, рекрутер играет важную роль, но ваши желания, выбор, действия и другие переменные имеют еще большее значение. Без учета этих факторов вам будет сложно понять, почему вы действительно не получили работу.

Ситуация еще более сложна с точки зрения чувств, вызванных у вас этим отказом. Ваша цель или желание – получить эту работу. В точке А, которая отмечена появлением неблагоприятного фактора, вы встречаете рекрутера, который отказывает вам в работе. Затем в точке С вы сталкиваетесь с последствиями этого, подавлены потерей работы и очень тревожитесь о том, что не найдете других подобных вакансий, на которые вы могли бы откликнуться. Итак, у нас есть точка А (неблагоприятный фактор) и точка С (последствия, депрессия и тревога). Это кажется предельно понятным, и вы, как любой нормальный человек, будете склонны думать, что А приводит к С, что неблагоприятная ситуация ведет к депрессии и переживаниям.

Однако это тот кривой способ мышления, который доставляет нам множество неприятностей. Всякий раз, когда с нами приключается какая-то напасть, и мы естественным образом испытываем тревогу или депрессию по этому поводу (потому что мы вряд ли будем чувствовать себя хорошо, если что-то препятствует исполнению наших желаний), то быстро делаем вывод о том, что неприятное событие (А) предшествовало нашему негативному чувству (С) и, следовательно, что А и вызвало С. Это особенно верно, потому что, если бы А не произошло, и вместо этого имело бы место что-то приятное (успех вместо неудачи), мы, скорее всего, не испытывали бы тревогу или депрессию. Поэтому мы заключаем, что именно неприятное (плохое) событие повлекло за собой неприятное (плохое) чувство. Очевидно, не так ли?

Нет, это действительно не очевидно; и мы на самом деле совершенно не правы, заключая, что А (невзгоды) вызывает С (тревога или депрессия). Ибо если бы это самое несчастье произошло, скажем, с сотней людей, все ли они переживали бы по этому поводу? Очевидно, нет. Практически все (90 или 95 процентов людей) переживали бы по поводу этого неблагоприятного события, потому что оно пошло вразрез с их интересами, и предпочли бы, чтобы этого не происходило. Но неприятные переживания, которые они будут испытывать в точке С (последствия) по поводу А (неприятности), могут быть совершенно разными. После неудачного собеседования и отказа некоторые из сотен неодобренных кандидатов будут чувствовать разочарование, некоторые будут сердиться, другие будут подавлены, кто-то расстроится, а у многих возникнут иные чувства. Скорее всего, все будут испытывать разные чувства, но в основном негативные. Не всех эта ситуация приведет в подавленное состояние, некоторые могут даже почувствовать радость от того, что рекрутер отказал им в этой работе. Люди из последней группы пришли бы к выводу, что они на самом дели не хотели получить эту работу или что они хотели ее, но у нее было больше недостатков, чем преимуществ.

Крайне важно понимать, что непосредственно сами плохие события, которые случаются с вами, такие как потеря работы или другие неприятности, не приводят вас в подавленное состояние. Существует также промежуточная переменная: ваши мысли или убеждения (точка В) по этому вопросу (точка А) имеют более непосредственное отношение к вашим негативным переживаниям. По аналогии с тем, как вы принимаете решение попытаться получить желаемую работу и с успехом пройти собеседование, вы точно так же выбираете, что именно будете думать относительно своего провала на собеседовании. И в зависимости от того, какие убеждения вы выберете, у вас могут возникнуть совершенно разные чувства по поводу отказа.

Предположим, вы откликаетесь на вакансию, идете на собеседование, делаете все возможное, чтобы пройти его, и все равно не можете получить работу. Тогда в точке В вы, вероятно, решите: «Ну, я сделал все, чтобы получить эту работу, но, к сожалению, было больше квалифицированных кандидатов на нее. Жаль, но это далеко не единственная работа. Итак, я учту этот опыт и попробую пройти собеседования на другие подобные вакансии».

Если ваши убеждения в точке В звучат подобным образом, вам будет жаль, вы будете испытывать сожаление и разочарование, но не депрессию и ненависть к себе. Однако, если вы идете на интервью, делаете все возможное, чтобы пройти его, и все равно не можете получить работу, у вас может быть совсем другой набор убеждений (в точке В), например, такой: «Я действительно должен был лучше стараться на собеседовании. Я допустил несколько ошибок, которые не должен был делать. Эта работа мне отлично подходила, и ужасно, что я ее не получил. Я так плохо показал себя на собеседовании, что, судя по всему, снова потерплю неудачу на других собеседованиях на аналогичную должность. Как глупо с моей стороны! Я должен устроиться на такую работу, иначе моя жизнь будет сломана. Если и на других собеседованиях я продолжу в таком же духе, я рискую никогда не найти хорошую работу. Как ужасно! Какой я несчастный!»

Если ваши убеждения (В) звучат подобным образом, вы будете чувствовать себя очень подавленным, возможно, у вас появятся суицидальные настроения, и вместо того, чтобы

пойти на несколько других собеседований, вы можете отказаться от дальнейших поисков работы и оставаться безработным в течение длительного времени.

Мораль всего этого в том, что именно от вас зависит, какие эмоции вы будете испытывать. Несмотря на то что вы не контролируете, какие вакансии доступны, в какой манере будет проходить собеседование, какое решение будет принимать рекрутер, сколько подобных вакансий будет открыто и многие другие важные аспекты поиска работы, вы все же можете контролировать то, как вы будете реагировать и как будете чувствовать себя после одобрения вашей кандидатуры или отказа. Вы в значительной степени, хотя и не полностью, управляете своими чувствами, отвечая за свои убеждения, за то, что вы говорите себе в точке В, когда в вашей жизни происходят неприятные события в точке А.

И хотя чаще всего вы не можете контролировать происходящие в мире события, к счастью, вы можете контролировать свою реакцию на них. Если с вами происходят очень неприятные события, которые противоречат вашим целям и интересам, вы, скорее всего, сначала почувствуете здоровые негативные чувства, такие как разочарование, печаль, сожаление, раздражение и досаду, поскольку вам не нравится лишаться того, что вы хотите (или получать то, чего вы не хотите). Это адекватная и полезная реакция, потому что чувство досады и разочарования заставит вас пересмотреть свое отношение к возникающим в жизни трудностям, справиться с ними и попытаться их решить. Если бы у вас не возникло каких-то негативных чувств по отношению к проблемам, вы бы просто позволили им и дальше присутствовать в вашей жизни и ничего не стали бы менять. Таким образом, ваши здоровые негативные чувства сожаления и разочарования помогают вам справляться со сложными ситуациями. Вот почему в РЭПТ мы называем их здоровыми или полезными.

Однако если вы будете испытывать нездоровые негативные чувства (в точке В), когда в вашей жизни происходят неприятности, то не сможете успешно справиться с возникшими проблемами. Ибо такие чувства, как беспокойство, паника, депрессия, ярость, ненависть и жалость к себе, обычно разрушительны и мешают преодолевать трудности. Зачастую они чрезвычайно сильны и в буквальном смысле захватывают вас, мешая ясно мыслить и искать пути решения проблемы.

Негативные реакции могут парализовать вас. Порой они вынуждают на определенные действия, например решение причинить вред другим, отвлекают вас от возможности себе помочь. Они вызывают психосоматические реакции, такие как учащенное сердцебиение и головные боли, которые мешают вам и не дают направить усилия на то, чтобы справиться с неприятностями.

Давайте повторим: когда в вашей жизни возникают проблемы, к примеру потеря работы, которую вы действительно хотели получить, и вы тревожитесь и чувствуете себя подавленно, эти невзгоды редко влияют на ваше эмоциональное состояние и вызывают у вас какие-либо реакции. Неприятности могут быть довольно серьезными и действительно портить ваше настроение, но гораздо более важно ваше отношение к этим неприятным событиям. Это отношение влияет на ваше восприятие и на то, какие наблюдения вы делаете и к каким выводам приходите. Именно поэтому ваши эмоциональные реакции на неприятности могут проявляться совершенно по-разному. Иными словами, когда с вами вновь приключится такая же неприятность, например вам снова откажут в работе, вы можете испытывать слабые или сильные чувства, здоровые или нездоровые. Вы не всегда реагируете одинаково на одно и то же неприятное событие, как и все люди. Если сотня человек сталкивается с похожей бедой, то каждый из этих людей будет испытывать похожие негативные переживания, но вместе с тем реакция каждого из них будет весьма индивидуальной.

То же самое касается и ваших поведенческих реакций. Если вы не получите желаемую работу в точке А (неприятное событие), эта неудача может вынудить вас пройти множество других собеседований и в итоге получить ту работу, которую вы хотите. Но это также может снизить вашу мотивацию и заставить вас считать ситуацию безнадежной, из-за чего вы не пойдете ни на одно другое собеседование. Как так получается? Опять же, главное отличие

состоит в том, что вы говорите себе в точке B, в ваших убеждениях. Вы можете сказать: «Жаль, что я не получил эту работу, но теперь я лучше понимаю, что хочет услышать наниматель, и чувствую, что действительно способен получить такую работу и хорошо выполнять ее. Так что мне лучше пройти как можно больше собеседований и, наконец, устроиться на работу. Мне может потребоваться какое-то время, чтобы получить ее, но, если продолжу пытаться, я уверен, что у меня все получится». Если у вас есть такие убеждения (в точке B), вы будете продолжать искать работу и ходить на все возможные собеседования.

С другой стороны, вместо этого вы можете сказать себе: «Судя по этому собеседованию, мне будет очень трудно получить такую работу. У меня действительно нет тех компетенций, которые им нужны. Если мне удастся занять эту должность, я не смогу с ней справиться, и они, вероятно, скоро уволят меня. Какой смысл ходить на другие собеседования? Я лучше поищу работу в иной сфере. А вдруг я вообще ни на что не способен? Поэтому, возможно, мне лучше ограничиться пособием по безработице или попросить кого-то из семьи помочь мне с деньгами». Если в точке B вы реагируете подобным образом, когда вам не удается устроиться на работу, скорее всего, вы не будете предпринимать активных усилий в поиске другой работы и даже можете полностью уйти с рынка труда.

Таким образом, ваши действия и поведение, вызванные отказом после собеседования, во многом зависят не только от его результатов, но и от того, как вы сами себе объясняете этот отказ, и от вашего мнения по поводу поиска другой работы. Повторюсь: ваши эмоциональные и поведенческие реакции на неблагоприятные события (в точке A) во многом зависят от ваших убеждений, а не только от самих неприятностей.

И это большая удача! В большинстве случаев вы способны контролировать, во что вы верите, а во что нет, и можете чувствовать и действовать соответственно.

Глава 4
Иррациональные убеждения, вызывающие тревогу

Если вы находитесь в состоянии сильного стресса, вызванного, к примеру, жестоким обращением, изнасилованием или несчастным случаем, вас может быстро охватывать чувство паники, или вы будете вспыхивать как спичка. В течение определенного времени вы можете потерять контроль над своими мыслями, чувствовать себя не в своей тарелке и вести себя странно. Но через некоторое время вы придете в себя и будете намного лучше контролировать свои мысли и действия. Но, по крайней мере, первое время вы будете настолько шокированы неожиданным травмирующим событием, что не сможете ясно мыслить.

Это, к счастью, исключительные случаи. По большей части ваш мозг и центральная нервная система функционируют довольно хорошо, и вы можете выбирать, что думать, чувствовать и делать, то есть контролировать свои мысли, чувства и действия. Если вам кажется, что вы не владеете ситуацией и что ваши мысли и чувства полностью овладевают и управляют вами, то у вас есть возможность исправить это. Теоретически вы способны изменить свои мысли, эмоции и поведение, но, будучи уверены, что это не так, вы можете сдаться и позволить этим мыслям и чувствам контролировать вас. Таким образом, вы думаете, что у вас нет никакой возможности справиться со своей тревогой или паникой, и поэтому вы уступаете и позволяете им захватить вас. На самом деле вы можете изменить ситуацию, даже если находитесь в состоянии тяжелой паники, однако вы просто не верите в себя и начинаете паниковать по поводу этого. В этом случае вы полностью потеряете контроль и будете чувствовать себя еще ужаснее!

Когда вы поймете, что ваши убеждения влияют на ваши эмоциональные реакции и поведение, и начнете наблюдать за вызывающими беспокойство мыслями, вы все еще не будете полностью контролировать свои чувства. Никакого чудесного излечения не

произойдет! Но вы можете создавать, управлять и изменять свои эмоциональные реакции и поведение в соответствии с вашими требованиями. Вы больше не будете подвержены приступам тревоги, подавленного настроения и гнева, поскольку у вас есть широкий набор убеждений, и вы можете выбрать для себя одни и отказаться от других. Мы будем еще не раз обсуждать в этой книге: вы можете думать, вы можете думать о своих мыслях и даже думать о своих мыслях по поводу своих мыслей. Так происходит у всех нормальных людей. Мысли могут быть разными: хорошими и ободряющими или плохими и наносящими вред. У всех людей есть эта врожденная способность. Но только не все ею пользуются!

Теперь я объясню основные принципы рационально-эмоционально-поведенческой терапии и покажу, как с помощью модели ABC можно контролировать свои эмоции и поведение, и, в частности, свою тревогу, прежде чем она возьмет над вами верх. Если вы будете применять эти принципы на практике, то, скорее всего, достигнете такой степени контроля над своими чувствами, о которой никогда раньше не мечтали, особенно контроля над своей тревогой, а также над любыми другими разрушительными чувствами, которые вы привыкли испытывать.

Связь тревоги и достижений

Давайте рассмотрим одну из самых распространенных вещей, которая часто вызывает у вас тревогу. Скажем, вы очень хотите добиться успеха в каком-то деле: в спорте, работе или отношениях, – и боитесь, что этого не произойдет. В случае неудачи вы потеряете одобрение нескольких людей, признание которых вам особенно важно. Поэтому, естественно, вы беспокоитесь по этому поводу.

В терминах РЭПТ это означает, что у вас есть цель преуспеть (G) и что существует большая вероятность неблагоприятного события (А), когда вы действительно потерпите неудачу и будете отвергнуты. Итак, в точке С, в которой вы сталкиваетесь с последствиями вашей неудачи и полученных отказов, произошедших в точке А, вы испытываете ужасную тревогу. Она, конечно же, не помогает вам достичь успеха в этом проекте и добиться признания. Напротив, вы волнуетесь, переживаете и беспокоитесь из-за неудачи. Порой вас охватывает дрожь, вы чувствуете себя слабым и неуверенным, и ваши планы преуспеть в этом деле поставлены под угрозу. Сильная тревога даже способна вызвать расстройство желудка, вы теряете координацию, и вас как будто парализует.

Согласно РЭПТ, это может иметь несколько причин: например, дело, в котором вы пытаетесь преуспеть, слишком непростое, а люди, оценивающие вас, очень критичны. Но эти внешние факторы сложно изменить. Итак, на какие факторы, вызывающие вашу тревогу, вы можете эффективно повлиять?

Ответ: в основном на ваши убеждения (В) относительно ситуации, вероятности неудачи и отказа. Эти убеждения в значительной степени находятся в зоне вашего контроля и могут быть должным образом скорректированы в случае, если они бесполезны. Итак, давайте обратимся к ним.

У вас есть перечень рациональных убеждений о проекте, над которым вы работаете, и об одобрении, которое вы можете получить после его успешного выполнения. Эти рациональные убеждения, скорее всего, будут такими: «Я действительно надеюсь преуспеть в этом деле и тем самым заслужить одобрение людей, которым хочу нравиться. Конечно, у меня может не получиться, и это будет печально, ведь тогда я не получу желаемое и во мне разочаруются. Однако провалиться и получить отказ – не самое худшее, что может случиться. Я могу извлечь из этого урок и попробовать снова. И неодобрение людей, чье признание для меня важно, не убьет меня, а только лишит некоторой доли удовольствия. Даже если я никогда не преуспею в этом деле и в ему подобных, то буду просто разочарован, но вряд ли меня это потрясет. И если я никогда не получу одобрения этих людей, я снова буду лишь разочарован, но вряд ли уничтожен. Надо приложить все усилия, но если я потерплю неудачу, все равно стоит продолжать участвовать в подобных проектах. Ведь со

временем я должен добиться успеха и получить необходимое одобрение. Но если и этого не произойдет, не страшно! Я все еще могу быть достаточно счастливым человеком».

Эти убеждения (B) являются рациональными, поскольку именно они и помогают добиться успеха, а также заслужить одобрение тех, кто вам важен. В случае неудачи эти убеждения позволят вам испытывать здоровые чувства разочарования и досады. Они также способствуют формированию естественного воодушевления и энтузиазма, которые помогут добиться успеха. Это поддержит ваши попытки преуспеть в этом деле и в других, а не уклоняться или преждевременно сдаваться. С помощью таких убеждений вы можете сосредоточить свои мысли и энергию на схемах и планах, которые также помогут вам достичь цели, избежав нежелательных последствий. Эти проактивные убеждения не гарантируют, что вы достигнете своих целей, но значительно увеличивают возможный успех. Мы называем их рациональными убеждениями, потому что они полезны и способствуют повышению эффективности и продуктивности.

Когда неблагоприятное событие (A), связанное с неудачей в делах, сопровождается рациональными убеждениями, то последствия (C) с большей вероятностью будут соответствовать вашим желаниям. Таким образом, рациональные убеждения чаще всего помогают вам достигать целей и вызывают конструктивное разочарование и досаду в случае провала. У вас есть все шансы достичь этих целей в настоящем или будущем, поскольку рациональные убеждения приводят к желаемым последствиям.

Однако когда у вас есть цель добиться успеха и одобрения и вы понимаете, что различные неблагоприятные события (A) могут этому помешать, вы также можете почувствовать влияние иррациональных убеждений, которые вызовут у вас беспокойство и, скорее всего, будут саботировать последствия (C). Ваше иррациональное убеждение может звучат следующим образом: «Предположим, мне не удастся достичь своей цели, и я буду отвергнут важными для меня людьми. Это будет ужасно, поэтому я ни в коем случае не должен потерпеть неудачу и быть отвергнутым. Я не вынесу этого, ведь это значит, что я недостаточно хорош, что я неправильный и никчемный человек. Если люди отвергнут меня из-за неудачи, это докажет, что я не достоин их одобрения и что меня будут осуждать всю жизнь. Это будет невыносимо! Я буду полностью уничтожен и никогда не буду счастлив. Если у меня не будет желаемого, жизнь не стоит того, чтобы жить, и, возможно, мне лучше убить себя!»

Подобные иррациональные убеждения обычно приносят вред, а не пользу. Они будут вызывать у вас такую тревогу, даже панику, что вы не сможете нормально функционировать и на самом деле потерпите неудачу и будете отвергнуты. Они часто делают вас физически больным и слабым. Паника, вызванная иррациональными убеждениями, будет препятствовать вашей интеллектуальной деятельности; вы не будете понимать, что именно нужно предпринять и реализовать на практике, чтобы добиться успеха. Они будут настолько разрушать вас эмоционально, что если вы действительно потерпите неудачу в достижении одной из своих целей, то, вероятно, не захотите пробовать снова или же будете отчаянно пытаться добиться желаемого, и каждый раз неудачно. Иррациональные убеждения часто заставляют вас полностью отказаться от своей цели и начать преследовать другие, которые вам на самом деле не нужны, или же вы перестанете ставить перед собой какие-либо цели вовсе. Они могут оказывать негативное влияние на всю вашу жизнь и приводить к неудачам в достижении и реализации других проектов, с которыми вы раньше справлялись. В крайних случаях они даже способны вызвать психическое расстройство или привести к самоубийству.

Какая разница между конструктивными рациональными и разрушительными иррациональными убеждениями? Ваши рациональные убеждения придают вам энтузиазм и вдохновляют на поступки. С ними сопряжен нормальный уровень обеспокоенности. Беспокойство – это форма тревоги, которая обращает ваше внимание на возможную неудачу и заставляет вас быть осторожным и бдительным. Беспокойство помогает спланировать проект и реализовать его. Благодаря ему вы можете разобраться в различных аспектах

проекта и внести необходимые изменения. Беспокойство является необходимой составляющей контроля: если вас ничего не будет беспокоить, то у вас не возникнет желания что-то сделать и сделать это хорошо. Таким образом, рациональные убеждения, как правило, вызывают обеспокоенность, осторожность, бдительность и готовность к непредвиденным обстоятельствам, которые могут возникнуть в ходе реализации вашего проекта. Кроме того, беспокойство является интересным и приятным: оно заставляет вас по-настоящему погрузиться в дело, найти наилучшие способы решения и уйти в него с головой. Это создаст ощущение того, что профессор Михай Чиксентмихайи из Чикагского университета называет потоком, то есть внутреннего удовольствия от вашей работы и от того, что вы ею заняты.

С тревогой дело обстоит иначе, ведь это преувеличенное беспокойство! Там, где беспокойство делает ваши проекты важными и интересными для вас, тревога делает их священными и ставит во главу угла. Хотя два эти проявления, обеспокоенность и сверхобеспокоенность, могут показаться схожими, в некотором смысле они находятся на расстоянии нескольких световых лет друг от друга. Когда вы говорите себе: «Я очень хочу сделать этот проект и буду стараться изо всех сил, но если у меня не получится выполнить его идеально, я все равно получу удовольствие», это значит, что вы должным образом обеспокоены и вовлечены. Но когда ваше убеждение оказывается иррациональным: «Я обязательно должен сделать этот проект на отлично, иначе я бесполезный человек», то вы чрезмерно обеспокоены, тревожны и маниакально озабочены по этому поводу. Как мы уже отмечали, такого рода чрезмерное беспокойство или тревога часто полностью сбивают вас с толку и значительно снижают вероятность успешного выполнения проекта.

Как узнать, являются ли ваши убеждения в точке B иррациональными и разрушительными? Существует несколько довольно простых способов, которые позволяют отыскать эти убеждения, а затем подвергнуть их сомнению, если они иррациональны (в точке D), и изменить их обратно на рациональные. Я опишу эти способы ниже. Но сначала взгляните на C в контексте ABC-модели РЭПТ, чтобы понять, насколько вы встревожены. Вы чувствуете тревогу всем своим нутром, она заставляет вас переживать неуверенность, сомнения и нерешительность. Вы обычно понимаете это по своим физическим ощущениям – бабочкам в животе. Но она принимает и другие формы, такие как одышка, дрожь, тремор, подергивание. Некоторые основные симптомы тревоги перечислены выше в табл. 2.1. Если вы не уверены, тревожны вы или нет, обратитесь к этой таблице, чтобы проверить, есть ли у вас какие-то из этих показателей. Когда вы осознаете, что действительно тревожитесь, а не просто должным образом обеспокоены, насторожены или бдительны, попытайтесь понять, что именно вас напрягает, то есть определить точку A (неблагоприятное событие) в модели ABC. Вероятнее всего, вы обнаружите, что опасения вызывает возможная неудача в достижении одной из основных целей, или неодобрение значимых для вас людей, или различного рода потери, определенные формы дискомфорта, риск физических заболеваний, опасности или смерти. Некоторые из основных моментов, которые могут вызывать у вас тревогу, перечислены в табл. 2.2.

Завышенные требования и жесткие обязательства, вызывающие тревогу

Теперь, когда вы почти уверены, что на самом деле тревожитесь, и у вас есть некоторое представление о том, чем это вызвано, попытайтесь определить ваши иррациональные убеждения. В теории существуют сотни и даже тысячи таких убеждений, но после большого количества исследований, проведенных специалистами, практикующими РЭПТ и другие виды когнитивно-поведенческой терапии, было обнаружено, что почти все иррациональные убеждения можно объединить в несколько групп. Поэтому вначале вам следует ознакомиться с этими группами, чтобы понять, соответствует ли какое-либо из ваших личных иррациональных убеждений одной из них. Ниже рассмотрим эти группы.

Долженствования. Когда я впервые исследовал иррациональные убеждения моих

клиентов, я выявил двенадцать общих убеждений, у каждого из которых было много различных вариаций. Эти убеждения и различные варианты их формулировок вошли в специальный тест, который прошли совершенно разные люди: как с ровным эмоциональным фоном, так и с нестабильным. Как я и предполагал, люди, у которых присутствовали ярко выраженные иррациональные убеждения, в большинстве случаев оказывались более тревожными и эмоционально нестабильными, чем те, у кого этих убеждений не было или у кого они были менее выражены. Этот вывод демонстрирует обоснованность теории РЭПТ, подтверждая, что эмоциональные расстройства связаны с иррациональными убеждениями.

Однако когда я продолжил клиническую работу и исследовал иррациональные убеждения людей, то был несколько удивлен, узнав, что мои первые двенадцать иррациональных убеждений действительно имеют право на существование, как и многие их вариации. Я также обнаружил, что они могут быть объединены в три категории убеждений и что практически сотни остальных иррациональных убеждений также попадают в одну из этих категорий. Хотя в течение многих лет я думал об этом, меня удивило, что каждая из этих трех основных иррациональных установок, приводящих к эмоциональным нарушениям, представляет собой определенную форму долженствования. Карен Хорни, выдающийся аналитик, указала на нечто подобное в 1950 году, когда она говорила о «тирании долженствований», под гнетом которой люди испытывают огромное напряжение. Я сосредоточился на этих абсолютистских требованиях в работе с клиентами в рамках практики РЭПТ в середине 1950-х годов. И выделил три категории могущественных долженствований, которые могут быть описаны термином «должнонанизм»[2]:

1. *Долженствования, направленные против себя.* Примеры: «Я обязательно должен с успехом решать любую важную задачу, за которую берусь». «Я должен быть всеми любим или, по крайней мере, получать одобрение от всех людей, которых считаю значимыми». «Я должен быть выдающимся или совершенным в собственных проектах». Эта очень распространенная форма должнонанизма, с которой люди во всем мире сталкиваются на разных этапах своей жизни, заставляет их чувствовать тревогу, подавленность, бесполезность, ненависть к себе и неуверенность, когда они не достигают различных целей в своей жизни.

2. *Долженствования, направленные против других людей.* Примеры: «Другие люди должны помочь мне получить желаемое и оградить от неприятностей». «Другие люди должны любить и одобрять меня, когда я этого хочу». Эта форма должнонанизма приводит к гневу, ярости, агрессии, насилию, вражде, войнам и геноциду, когда другие люди не следуют вашим указаниям и не обращаются с вами так, как вы того требуете.

3. *Долженствования, направленные против условий окружающей среды или мира.* Примеры: «Рынок труда должен быть организован таким образом, чтобы я гарантированно получил работу, которая мне нравится и хорошо оплачивается». «Погода каждый день должна быть именно такой, какой я хочу». «Политико-экономические условия всегда должны соответствовать моим ожиданиям и не должны противоречить моим личным интересам». Этот вид должнонанизма приводит к нетерпимости, депрессии, прокрастинации, наркомании и различным другим неприятным последствиям.

Как я уже сказал, я был несколько удивлен, поняв, что большинство долженствований попадают под эти три основные категории и, следовательно, вызывают множество тревожных эмоций и разные формы дисфункционального поведения. Я до сих пор не обнаружил каких-либо существенных долженствований или иррациональных убеждений, которые не соответствовали бы одной из этих трех категорий.

Каждое из этих долженствований и требований имеет множество разнообразных

---

[2] Эллис употребляет оригинальный термин «musturbation» – игра слов, образованная от слова «must» (должен) и «masturbation» (мастурбация, онанизм). – *Примеч. пер.*

формулировок, но в конечном итоге все эти формулировки прямо или косвенно содержат в себе одно из абсолютистских требований.

Это означает, что всякий раз, когда у вас есть конкретная цель и вы хотите ее достичь, но при этом у вас не возникает в связи с ней долженствований и требований, вы будете испытывать здоровые эмоции печали, сожаления, разочарования и неудовольствия, если вам не удастся достичь желаемого, и вы никогда не будете серьезно расстраиваться. Поскольку предпочтения всегда подразумевают под собой некое «но» или «однако», это предотвращает возникновение эмоционального напряжения в случае неудачи. Таким образом, если вы скажете себе: «Я хочу добиться успеха в этом деле, но мне не обязательно преуспевать в нем: я смогу быть достаточно счастливым, даже если у меня не получится», то можете испытать адекватную досаду, не переживая тяжелых болезненных эмоций при столкновении с неудачей.

Но в абсолютистском требовании нет места ни для каких предпочтений или «однако». Оно не допускает компромиссов: при любых условиях и в любое время вы должны преуспевать абсолютно во всем, чтобы завоевывать одобрение людей, что, конечно, совершенно нереально. Потому что будут времена, когда вы будете справляться не так хорошо, как хотели бы, и не всегда будете получать одобрение других. И что в итоге? Тревога или подавленное состояние.

Разумеется, существуют условные долженствования, которые являются совершенно нормальными и разумными. Например, если вы говорите, что должны заплатить за книгу, чтобы купить ее, а для того, чтобы поступить в колледж, должны подавать заявку, оплатить обучение, пройти подготовительные курсы и сдать вступительные экзамены, ваш ход мыслей абсолютно логичен. Чтобы чего-либо достичь, вам часто приходится делать что-то еще. Таким образом, вы должны сделать это, чтобы достичь своей цели. Но говорить, что при любых условиях и в любое время вы должны купить книгу, независимо от того, есть ли у вас деньги на нее, глупо. Ваши безусловные долженствования просто не могут быть реализованы и принесут вам только страдания.

Естественно, наиболее благоприятным для вас результатом будет удачное завершение дела и одобрение других людей, но это не означает, что вы при любых условиях должны добиться успеха только потому, что сильно этого хотите. Предпочтение добиться успеха подразумевает и то, что этого может не произойти, тогда как абсолютистское требование того, что вы должны реализовать свое желание во что бы то ни стало, с большой вероятностью может привести к неприятностям. Абсолютистские установки редко работают, и можно предположить, что разумные люди не стали бы к ним прислушиваться. Напротив, люди настойчиво следуют им, и это, как убедительно показывает практика РЭПТ, часто приводит к беспокойству, депрессии и самоуничижению. Поэтому, если вы хотите улучшить свое эмоциональное состояние, сначала обратите внимание на свои мысли, оспорьте их и откажитесь от них, превратив их в реалистичные предпочтения.

Сознательно ли вы придерживаетесь этих долженствований, когда эмоционально подавлены или ведете себя дисфункциональным образом? Возможно, но вы также можете и не делать этого. Таким образом, вы можете сознательно сказать себе: «Я должен пройти этот тест по математике, иначе я безнадежный идиот!» или «Я должен хорошо относиться к своим родителям, иначе я – испорченный ребенок и плохой человек!». Если у вас есть эти мысли, вас, очевидно, будет тревожить возможность не пройти тест по математике или оказаться плохим ребенком по отношению к своим родителям. Ваше долженствование является сознательным, и вы можете либо следовать ему и находиться в тревоге, либо изменить его на предпочтение («Я предпочитаю пройти этот тест по математике, но и без этого смогу принять себя»). При таком раскладе в случае неудачи вы почувствуете нормальные для этой ситуации досаду и разочарование, а не тревогу, которая выбьет вас из колеи.

Однако зачастую вы не знакомы со своими требованиями и долженствованиями и ошибочно думаете, что только предпочитаете сдать экзамен по математике, и не считаете,

что обязательно должны его пройти. Но если вы посмотрите на свое предпочтение сдать этот тест и внимательно изучите его, чтобы увидеть, включает ли оно также долженствование или требование, скрытое под предпочтением или желанием, вы почти всегда найдете это долженствование. РЭПТ доказала, что оно действительно существует, но вы просто не знаете об этом, пока не обнаружите его!

Предполагая, что утверждения РЭПТ являются верными и что ваши желания и предпочтения не вызывают тревогу, когда они не реализовываются, тогда как ваши долженствования и требования часто приводят к обратному, можно обнаружить убеждения, которые их сопровождают. Рассмотрим следующие:

Убеждение в собственной никчемности и неадекватности . «Поскольку я обязательно должен сдать этот тест по математике, то в случае провала я окажусь полным неудачником, неполноценным и никчемным человеком». Это иррациональное убеждение является причиной очень тяжелой формы тревоги, которая включает в себя как волнение за сам результат, так и за то, что в случае провала вы не получите то одобрение, которое *должны* получить, и люди будут презирать вас за неудачу.

Критика и порицание других людей за их недостатки. «Люди должны относиться ко мне хорошо и справедливо, а те, которые этого не делают, являются совершенно никчемными людьми, заслуживающими презрения и наказания». Такое иррациональное убеждение является сверхобобщением и призывает осуждать людей за то, что они делают, а это может вызвать ярость, вражду, войны и даже геноцид. Другие в ответ, разумеется, проявляют агрессию и по отношению к вам: они осуждают вас как личность за ваш гнев, а не просто сам ваш гнев. Так гнев порождает гнев, а презрение порождает презрение – и этим взаимным сверхобобщениям нет конца и края.

Катастрофизация и драматизация. Если вы считаете своим долгом хорошо и доброжелательно относиться к собственным родителям, и есть вероятность, что вы этого не сделаете, то можете начать критиковать себя за это и почувствовать себя никчемным человеком. Но у вас также может быть сопутствующее иррациональное убеждение: «То, что я плохо обращаюсь с моими родителями, – просто ужасно. Отвратительно с моей стороны даже думать об этом, не говоря уже о том, чтобы так поступать». Если вы катастрофизируете и драматизируете ситуацию подобным образом, то будете склонны испытывать довольно нездоровую тревогу, а не просто здоровое сожаление, досаду и раскаяние в случае, если вы плохо обойдетесь со своими родителями. Катастрофизация, как правило, значительно увеличивает негативные эмоции.

Я этого не вынесу. Когда вы абсолютно убеждены в том, что люди должны относиться к вам справедливо, вы делаете следующий вывод (который является следствием этого долженствования): «Я не могу терпеть их несправедливое отношение ко мне! Я не смогу этого вынести». «Я этого не вынесу» усиливает ваши долженствования и очень злит вас, так как вы живете с ощущением того, что люди, которые обращаются с вами несправедливо, препятствуют вашему счастью, и что вы даже можете из-за этого умереть. Установка «Я этого не вынесу» разжигает вашу ярость или тревогу, когда вы говорите: «Я должен преуспеть в этом деле и просто не вынесу, если произойдет обратное».

Все или ничего: черно-белое мышление и другие формы сверхобобщения . Когда вы требуете от себя всегда все делать на отлично, чтобы другие люди хорошо к вам относились, и страдаете, когда этого не происходит, это означает, что вы включаете режим сверхобобщающего черно-белого мышления, которое создает вам много проблем. Таким образом, у вас возникают следующие иррациональные убеждения: «Поскольку я потерпел неудачу в этом важном проекте, значит, я навсегда останусь неудачником и никогда не

преуспею в важных делах»; «Поскольку несколько важных для меня отношений распались, у меня никогда не будет так, как я действительно хочу, и я никогда не смогу построить по-настоящему хорошие отношения»; «Поскольку со мной все время происходят неприятности, они будут постоянно преследовать меня и делать меня несчастным».

Абсолютистские долженствования и требования приводят к самоуничижению, презрению других, катастрофизации, низкой толерантности к фрустрации и сверхобобщениям. В свою очередь эти виды иррациональных убеждений также определенным образом влияют на ваши мысли. Иными словами, если вы твердо уверены в том, что «терпеть неудачу в важных делах ужасно и вынести такого рода провал невыносимо», вы склонны все больше думать: «Поскольку сталкиваться с неудачей просто ужасно, это означает, что я обязательно должен преуспеть и буду совершенно никчемным человеком, если не сделаю этого!». «Должнонанизм» усиливает катастрофизацию, а катастрофизация ведет к еще большему «должнонанизму». Ваши иррациональные убеждения имеют тенденцию усиливать друг друга и приводить к формированию еще большего количества иррациональных убеждений.

Почему люди так часто думают иррационально? Опять же, отчасти потому, что так их воспитали родители и культура. Но также потому, что они биологически предрасположены превращать свои предпочтения в настойчивые требования. Они не всегда так делают, но это происходит довольно часто. Это часть человеческого бытия.

Подводя итог, важно подчеркнуть, что тревога является естественным для людей переживанием, так как в течение своей жизни они сталкиваются со многими проблемами, неприятностями и стрессовыми факторами. Если бы вы испытывали определенную долю беспокойства по поводу этих факторов и не пытались бороться с ними, то вряд ли бы выжили. Таким образом, у вас есть биологическая и социальная тенденция встречаться с трудностями и реагировать на них, и в некоторой степени это требует от вас настороженности и бдительности.

Однако помимо здорового беспокойства у вас может возникать чрезмерная озабоченность, а это затрудняет борьбу со многими стрессорами, с которыми вы сталкиваетесь. Ваша склонность становиться более тревожным, чем вам нужно, является частично биологически обусловленной и ведет свое начало от первобытных времен, когда мужчины и женщины вынуждены были проявлять чрезмерную осторожность и бдительность. В этом чувстве есть и элемент социального научения: вы могли «научиться» быть тревожным у ваших родителей, учителей и культуры. Тревога возникает, когда вы превращаете свои желания успеха, одобрения и комфорта в дисфункциональные, завышенные требования. Если вы хотите преуспеть и получить одобрение, то зачастую переоцениваете свои возможности, воплотив их в три грандиозных требования: (1) «Я должен быть абсолютно успешным, иначе я никчемный и плохой человек»; (2) «Другие люди обязательно должны относиться ко мне хорошо и справедливо, иначе они заслуживают презрения»; (3) «Условия, в которых я живу, должны быть такими, чтобы я мог получить все желаемое без каких-либо негативных последствий, иначе я не смогу существовать в столь ужасном мире».

Три эти иррациональные установки, как правило, приводят вас в состояние сильного беспокойства и паники. Первая заставляет вас тревожиться, а вторая и третья вызывают гнев и нетерпимость, которые также являются проявлениями тревоги, возникающей в ситуации дискомфорта. Если бы у вас не было таких сознательных или бессознательных требований и долженствований, вы все равно оставались бы осторожными и бдительными, особенно перед лицом реального риска или опасности, но вы бы редко теряли контроль и могли бы адекватно реагировать на стресс.

Согласно диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам Американской психиатрической ассоциации (DSM-5), паника, или панические атаки, определяются как внезапно начавшиеся приступы тревоги, которые могут быстро достигнуть пика (обычно в течение десяти минут) и часто сопровождаются чувством

неизбежной опасности или надвигающейся гибели, а также сильным желанием выбраться из этого, убежать куда угодно. Соматические и когнитивные симптомы в основном включают учащенное сердцебиение, потливость, дрожь или тремор, тошноту или абдоминальный дистресс, головокружение или слабость, приступ удушья, боль в груди, деперсонализацию, страх потерять контроль или «сойти с ума», страх смерти, ненормальные ощущения жжения или покалывания на коже, а также озноб или приливы. Эти состояния также возникают при сильной тревоге, но в панических состояниях их интенсивность усиливается.

Как только вы начинаете паниковать или сильно волноваться без приступов паники, вы часто говорите себе: «Я не должен паниковать!», «Я не выношу ужасных ощущений, которые сопровождают панику!», «Испытывать панику ужасно и невыносимо». Затем вы можете начать паниковать из-за этого, что, конечно, усиливает первоначальную панику и делает ее более продолжительной.

Когда вы начинаете паниковать по поводу своего состояния, ваши чувства настолько пугают вас, что могут возникнуть от одной только мысли о том, насколько будет «ужасно», если они вас посетят. Когда это происходит, ваши первичные симптомы паники, которые могли быть вызваны вашей тенденцией к катастрофизации всего и вся, уступают место панике из-за паники. На самом деле вы паникуете (вторичный симптом тревоги) из-за своей паники (основной симптом тревоги), и это является корнем вашей проблемы.

Предположим, что вы теряете контроль и позволяете вашей тревоге или панике контролировать вас, вместо того чтобы контролировать ее. Что в этом случае можно сделать, чтобы отказаться от грандиозных долженствований и превратить их обратно в разумные, а иногда и довольно сильные предпочтения? Вы узнаете об этом в следующей главе.

Глава 5
Оспаривание иррациональных убеждений, создающих вашу тревогу

Исходя из положений РЭПТ, вы можете контролировать свою тревогу и при этом сохранять необходимый уровень осторожности и бдительности довольно простым способом. Однако просто еще не значит легко.

Нужно лишь сохранять свое желание преуспеть, чтобы вас одобрили другие и вы чувствовали себя комфортно, избежав несчастных случаев и физических недугов, и не превращать их в долженствования и требования. Какими бы ни были ваши желания, цели и ценности, маловероятно, что вам придется их радикально менять, если вы сохраните их именно в форме желаний. Но как только вы превращаете их в обязательства и императивы, следует остановиться и подумать, насколько разрушительны для вас такие обязательства, и снова облечь их в форму желаний и предпочтений.

Просто, не так ли? Да, но это не так уж легко сделать. Давайте внимательно рассмотрим то, как именно вы можете это сделать.

Тревога и любовные отношения

Возьмем для примера самый распространенный случай. Предположим, что вы искренне влюблены, но есть явные признаки того, что человек, к которому вы испытываете нежные чувства, не отвечает вам взаимностью. Он или она довольно безразличны к вам, или вы вовсе не нравитесь этому человеку. Но вы все еще очень хотите, чтобы он полюбил вас, и поэтому очень встревожены, что этого так и не произойдет. Как вам снизить уровень своей тревоги?

Предположим, что вы по-настоящему хотите завоевать любовь этого человека. Допустим, у вас есть долженствование, а также сильное желание. Почему? Согласно теории РЭПТ, когда вы чрезвычайно обеспокоены чем-то, то это, скорее всего, свидетельствует о наличии долженствования. Поэтому предположим, так оно и есть.

Ваше желание, очевидно, заключается в том, чтобы человек, к которому вы испытываете чувства, испытывал нечто подобное и по отношению к вам. Но представьте, что из-за сильной тревоги это желание переросло в настойчивую необходимость. Итак, если хорошенько поискать, можно найти это долженствование: «Я не только хочу, чтобы человек, которого я люблю, тоже полюбил меня, но и думаю, что он обязательно должен это сделать. Но поскольку он, похоже, не чувствует этого и вполне может никогда не полюбить меня так же, как я люблю его, я очень тревожусь. У меня нет гарантии, что я получу то, что якобы должен получить, поэтому я сильно переживаю и даже паникую».

С большой вероятностью вы также сталкиваетесь с долженствованием рассказать о своих чувствах этому человеку, и это вызывает у вас тревогу. Просто, не правда ли? Если вы отправитесь на поиски долженствований и требований, думаю, вы легко их найдете.

Что же можно сделать с требованием, которое гласит: «Человек, которого я люблю, обязательно должен любить меня»? Каким образом можно его изменить?

Согласно теории РЭПТ, такое требование необходимо оспаривать. Ваша цель – завоевать любимого. В точке A (неблагоприятное событие) этот человек, кажется, не очень вами интересуется, а возможно, и вовсе не обращает на вас внимания. В точке B иррациональные убеждения говорят вам, что этот человек во что бы то ни стало должен полюбить вас. А эмоциональным следствием этого в точке C становится ваша тревога. Ясно как белый день, не так ли?

Итак, все еще следуя по маршруту РЭПТ, вы оказываетесь в точке D, где у вас есть возможность для диспута и оспаривания. Диспут, вероятно, – самый мощный терапевтический метод, изобретенный тысячи лет назад различными философами, некоторые из них были азиатами, а другие – греками и римлянами. Оспаривание в точке D ставит под сомнение ваше иррациональное убеждение: «Люди, которых я люблю, должны так же любить меня!»

Я остановлюсь на трех когнитивных методах оспаривания иррациональных убеждений, а чуть позже представлю вашему вниманию некоторые другие когнитивные, эмотивные и поведенческие техники, позволяющие бросить вызов этому или любому другому саморазрушительному иррациональному убеждению.

Реалистичные, или эмпирические, методы оспаривания иррациональных убеждений

Первый и в некотором смысле основной метод оспаривания ваших иррациональных убеждений называется реалистичным, или эмпирическим методом, так как главная причина, по которой эти убеждения не работают, заключается в их противоречии социальной реальности. Они просто не согласуются с жизненными реалиями, и если вы будете прислушиваться к ним, они будут очень сильно вам мешать.

Таким образом, когда у вас есть иррациональное убеждение типа: «Человек, которого я люблю, безусловно, должен любить и меня», вам сначала надо оспорить его исходя из принципов реальности. Вам следует спрашивать себя до тех пор, пока вы не получите подходящий ответ: «Почему этот человек должен меня любить? Где обоснование того, что он должен? Реалистично ли то, что он обязательно должен любить меня? Каковы факты, доказывающие это? Есть ли какая-то причина, почему он должен любить меня?»

В ответ на все эти оспаривающие вопросы должно, разумеется, прозвучать звонкое «нет». У человека, которого вы любите, есть выбор: любить вас или нет. Поэтому он не обязан это делать. В реальности он может не любить вас, ведь нет никаких доказательств в пользу этого. Но есть множество доказательств того, что он может этого не делать, поэтому вы и расстраиваетесь.

Было бы глупо предполагать, что человек, которого вы любите, должен любить вас, когда он может решить, будет ли он любить, ненавидеть или быть безразличным к вам. Поэтому нельзя отрицать то, что этот человек может не выбрать первый вариант. Чем можно

подтвердить эти слова? Факты говорят, что иногда люди вас любят, а иногда нет. Люди также могут менять свое отношение к вам. Очевидно, что люди не должны безоговорочно любить вас всегда и при любых обстоятельствах.

Нет причины, по которой человек *обязан* любить вас. Есть много причин, почему он *может* любить вас, например за вашу доброту. С другой стороны, он также может презирать вас за проявления доброты, считая вас слабым и нуждающимся.

Как ни крути, вы не можете утверждать, что любимый человек обязан вас любить, так как это его выбор, который может не совпадать с вашими требованиями. Поэтому, когда вы настаиваете на том, что этот человек должен полюбить вас во что бы то ни было, то отрицаете факт того, что этот человек сам определяет свое отношение к вам. Природа человека изменчива, поэтому отношение к людям может меняться в разные периоды жизни, и ваше требование постоянной абсолютной любви будет просто невозможным. Если вы требуете, чтобы этот человек всегда любил вас, хотя все факты говорят об обратном, вы будете жить в состоянии постоянной тревоги.

Точно так же вы можете реально и эмпирически оспорить некоторые из убеждений, которые сопутствуют основной установке: «Человек, которого я люблю, безоговорочно должен любить меня». Если он не любит вас (хотя предполагает, что должен), вы можете подумать, что вы «неудачливы в любовных делах и никчемны и именно поэтому не любимы». Но это не соответствует реальности, потому что может быть много причин, почему вас не любят, и некоторые из них не имеют к вам никакого отношения. Например, он может вообще никого не любить и быть неспособным на это чувство.

Поскольку вы настаиваете на том, что человек, которого вы любите, обязательно должен отвечать вам взаимностью, хотя на самом деле он не испытывает к вам особой привязанности, вы можете заключить: «Это кошмарно и ужасно! Я этого не вынесу, если он (или она) не полюбит меня!» Но если вы оспорите эти утверждения, основываясь на реальности, то поймете, что безответная любовь, безусловно, печальная вещь, но не самая ужасная, которая может с вами произойти. Например, этот человек может люто вас возненавидеть и решить убить. Отсутствие любви со стороны этого человека вряд ли настолько ужасно, как вам может казаться. Но эта ситуация все равно будет иметь место независимо от того, нравится она вам или нет. Более того, когда вы говорите, что не перенесете, если вас не полюбят, то вы тем самым как бы говорите, что отсутствие любви убьет вас. Но вряд ли вы упадете замертво только потому, что вас не любят. А ваше утверждение «Я этого не вынесу» означает, что без любви этого человека вы не сможете быть счастливым до конца своей жизни. Но это тоже далеко от реальности, ведь главная причина, по которой вы не можете быть счастливыми в таких условиях, заключается в том, что вы *думаете, что не можете быть счастливыми,* а не потому, что это действительно так.

Вы можете рационально оспаривать не только ваше иррациональное убеждение в том, что ваша любовь обязательно должна быть взаимна, но и производные этого убеждения: катастрофизация ситуации, когда вас не любят, и ваша неспособность вынести это. Иррациональные убеждения в РЭПТ почти всегда являются нереалистичными или сложно доказуемыми эмпирически. Вы можете оспаривать и изменять их, исходя из принципов реальности и прямо глядя в лицо фактам, имеющим отношение к вашей жизни и жизни другого.

Логические методы оспаривания иррациональных убеждений

Ваша уверенность в том, что любимый вами человек обязательно должен любить и вас, как и все другие сопутствующие убеждения, обычно очень нелогична и не вытекает напрямую из вашего предположения: «Я очень сильно люблю этого человека, и мне было бы очень приятно, если бы и он любил меня, поэтому он должен любить меня вечно». Если вы хотите отказаться от этой идеи и изменить ее на самоподдерживающее рациональное

убеждение, вам следует оспорить ее, задав следующие вопросы: «Какая логическая связь существует между тем, что я очень сильно люблю этого человека, и тем, что он должен отвечать мне взаимностью? Где связь между моим сильным желанием получить его любовь и необходимостью иметь ее? Должен ли этот человек любить меня только потому, что я заинтересован в этом? На основании чего сделано мое заключение?»

Задавая себе эти вопросы до тех пор, пока не получите прямой ответ, вы обнаружите, что ни одно из ваших требований относительно взаимной любви не является логичным.

Поскольку вы не получаете той любви, которой хотите, вы испытываете разочарование, как если бы вас лишили того, что должно было быть вашим. Всякий раз, когда вы чего-то хотите и не получаете этого, вы автоматически расстраиваетесь и можете сказать себе: «Мои желания не исполняются, и это меня очень расстраивает». Но вы не можете логически выйти за пределы этого утверждения и продолжаете считать его верным, так как вы разочарованы и вам кажется, что вас лишили того, что должно было вам принадлежать, из-за чего вам начинает казаться, что жизнь не стоит того, чтобы жить. Это не логично.

Давайте попробуем логически опровергнуть ваш довод о том, что человек, которого вы любите, обязательно должен отвечать вам взаимностью. Сначала спросите себя: «Разве должен он заботиться обо мне и вечно любить меня только потому, что я так сильно люблю его?» Ответ: «Конечно, нет». Нет никакой связи между вашими предположениями и теми выводами, которые вы делаете: «Я люблю этого человека и буду чувствовать себя обделенным, если не получу ответной любви, поэтому он должен любить меня». Было бы хорошо, чтобы он любил вас, но нет никаких оснований считать, что он должен. За этим человеком остается право выбирать, какие именно чувства к вам испытывать. Как бы сильно вы ни хотели взаимности, это не заставит человека полюбить вас. Напротив, ваши притязания могут только оттолкнуть его.

Оспаривая свои иррациональные убеждения, вы можете задаться вопросом: «Влияет ли мое сильное желание взаимной любви на вероятность ее получить?» Ответ: «Нет, взаимность не зависит от вашего желания». Независимо от того, насколько сильно ваше желание, другой человек не обязан его реализовывать и любить вас. Ваше предпочтение не связывает другого человека никакими обязательствами. Если бы от вашего желания действительно что-то зависело, любовь наверняка была бы взаимной. Но ни один человек не обязан соответствовать вашим желаниям, разве только в ситуации, когда вы приставите к его голове дуло пистолета и вынудите его. Но даже тогда этот человек может выбрать смерть.

Однако у вас нет пистолета, и даже если бы он был, у этого человека все равно остается выбор: любить вас или нет.

Логически оспаривая свое иррациональное убеждение, вы начинаете понимать, что в действительности ваши желания не должны выполняться. Даже если вы буквально умираете от безответной любви, это не значит, что другого человека это должно волновать. Этот человек, если захочет, просто позволит вам умереть!

Важно понимать, что вы всегда можете оспорить ваши абсолютистские убеждения, обязательства, требования и долженствования исходя из принципов реальности и тем самым прийти к выводу, что на самом деле нет ни одной причины, почему вы должны получить желаемое. И даже если этого не произойдет, вы в силах справиться с тем, что не получите желаемое. Ведь вы не становитесь никчемным, пусть даже жизнь у вас складывается не должным образом. Вы можете согласиться с тем, что ваши грандиозные требования к себе, другим людям и условиям мира нелогичны: хотя вы бы предпочли быть успешным в делах, чтобы другие относились к вам справедливо и доброжелательно и чтобы эти жизненные обстоятельства складывались в вашу пользу, нет логических оснований ожидать, что так и будет. Одно не следует из другого.

«Но что, если, – возразите вы, – моя неудача, плохое обращение других людей и неблагоприятные жизненные условия причинят мне вред или убьют меня? Чтобы избежать такого исхода, я действительно должен добиться определенных вещей, иметь хорошие отношения и жить в достойных условиях».

Да, это совершенно верно и логически обоснованно. Иногда вся ваша жизнь зависит от вашего успеха, от окружающих людей и условий. Поэтому, если вы хотите продолжать жить, определенные вещи неизбежны. Но помните: нет абсолютно логичных доводов, говорящих в пользу того, что вы *должны* жить. В конце концов, вы все равно умрете, хотя, возможно, вам удастся дожить до ста лет. Но нет никаких гарантий того, что вы должны жить долго, умереть мирно, а не от боли, и прожить счастливую жизнь. Все это ваши предпочтения, но нельзя быть уверенным, что именно так все и произойдет. Если вы думаете, что желаемое обязательно должно сбыться, вы почти наверняка будете испытывать тревогу. Ваши желания и мечты абсолютно понятны и могут принести вам пользу, но нет никаких причин, по которым вы должны в обязательном порядке получить то, чего хотите. Если вы думаете, что такие причины есть и ваши желания просто обязаны воплотиться в жизнь, вы будете постоянно переживать!

Практические и прагматические методы оспаривания иррациональных убеждений

Третий основной способ оспаривания ваших иррациональных убеждений, особенно абсолютистских требований и долженствований, чтобы превратить их обратно в предпочтения, называется практическим, прагматическим или эвристическим способом. Чтобы использовать этот метод, вам следует посмотреть на свои иррациональные убеждения и спросить себя: «Куда меня приведет это иррациональное убеждение, если я буду прислушиваться к нему? Какие результаты это даст? Это сделает меня счастливым или несчастным? Что произойдет, если я буду придерживаться этого иррационального убеждения, отказываясь пересмотреть его?»

Давайте снова посмотрим на это иррациональное убеждение: «Я очень люблю этого человека, и поэтому он или она обязательно должен любить меня в ответ. Будет ужасно, если этого не случится! Я не вынесу, если этот человек не будет любить меня. Моя неспособность завоевать его любовь делает меня неполноценным, никчемным человеком!» Прагматический метод оспаривания предполагает, что вы зададитесь вопросом: «Если я действительно верю в это убеждение и твердо придерживаюсь его, к чему оно меня приведет?» Ответ: «Оно заставит меня сильно тревожиться, когда я буду пытаться определить, любит ли меня этот человек, и я сильно расстроюсь, если обнаружу, что моя любовь не взаимна». «Неужели будет настолько ужасно, если человек, которого я люблю, не будет любить меня так же сильно, как я его?» Ответ: «Нет, это не будет ужасно, потому что это не самое плохое, что может произойти. Но я буду думать, что это ужасно, и чувствовать себя ужасно, потому что придерживаюсь этой глупой идеи». «Принесет ли мне это убеждение счастье или нет?» Ответ: «Оно принесет мне несчастье, если у меня не будет гарантии, что этот человек полюбит меня и будет любить меня всегда. Но, конечно, у меня не может быть таких гарантий. Поэтому моими спутниками будут тревога и страдания». «Что, скорее всего, произойдет, если я буду придерживаться этого убеждения и откажусь его пересмотреть?» Ответ: «Я буду продолжать тревожиться до тех пор, пока не узнаю, что человек, которого я люблю, по-настоящему любит меня. Но и тогда я все еще буду тревожиться, ведь буду бояться в любой момент потерять его любовь и не смогу быть счастлив».

Этот прагматический, или практический, способ оспаривания – суть РЭПТ и подобных методов искоренения тревоги. Ваши иррациональные убеждения о взаимной любви (или о достижении практически чего угодно в мире) диктуют, что вы обязательно должны получить желаемое, для того, чтобы быть счастливым и чувствовать себя в безопасности. Поэтому вы будете чувствовать себя отчаянно несчастным, если не получите этого. Если вы используете прагматическую форму оспаривания иррациональных убеждений, то начнете понимать, что удерживать их бесполезно, если только вы действительно не хотите испытывать исключительно тревогу и депрессию. Иррациональные убеждения заставят вас чувствовать себя именно так! Но если вы хотите быть в должной мере счастливым, продуктивным и

эффективным, то заметите, что ваши иррациональные убеждения буквально убивают вас и вызывают постоянные страдания. Будучи не совсем сумасшедшим, вы, предположительно, замените их на рациональные убеждения или разумные предпочтения.

Лучше, если вы будете использовать все три метода оспаривания: реалистичное, логическое и практическое. Оспаривание будет полезно в любом случае, поскольку вы, как и любой другой человек, склонны формировать иррациональные убеждения и прислушиваться к ним в течение долгого времени, привыкая к ним. Чтобы отказаться от них и устранить их влияние на вас, вам следует активно оспаривать их всеми тремя способами.

Если вы переживаете по поводу своей тревоги, вызванной опасением того, что вас не любят, то эта вторичная тревога рассматривается в РЭПТ как неблагоприятное событие второго уровня (А2). Тогда у вас, скорее всего, есть иррациональные убеждения второго уровня (ИУ2) относительно этого А2, например: «Я не должен так паниковать! Как ужасно! Я не вынесу это чувство! Я слабак, если так волнуюсь!» Следовательно (С2), вы тревожитесь из-за собственной тревоги.

Чтобы оспорить ваши иррациональные убеждения второго уровня, вы также можете использовать логику: «Действительно ли я не смогу вынести чувство тревоги из-за того, что оно такое сильное?» Ответ: «Это не так. Очень жаль, что я переживаю из-за этого, и мне не нравится это чувство. Но оно не настолько плохое, чтобы его не существовало совсем. Я могу выдержать это и быть счастливым. Глупо думать, что какое-то неприятное чувство делает меня хуже».

Чтобы оспорить свои иррациональные убеждения второго уровня, вы также можете использовать прагматический подход: «Что произойдет, если я продолжу верить в то, что моя тревожность делает меня никчемным?» Ответ: «Ничего, кроме тревоги».

Таким образом, вы почти всегда можете найти иррациональные убеждения, которые являются причиной вашей первоначальной тревоги, и можете оспаривать и изменять их. Также вы в силах найти иррациональные убеждения второго уровня, если переживаете из-за этого (С2), оспорить их и тем самым минимизировать ваши вторичные симптомы.

В ходе рационально-эмоционально-поведенческой терапии клиентам настоятельно рекомендуется выполнять домашнюю работу, которая включает когнитивные, поведенческие и эмотивные задания. Чтобы помочь им в этом, Институт Альберта Эллиса разработал форму самопомощи РЭПТ, которую вы можете самостоятельно использовать для оспаривания иррациональных и разработки рациональных убеждений, а также для эффективной новой жизненной философии.

Форма 5.1 описывает некоторые домашние задания, которые вы можете выполнять самостоятельно. Вы начинаете с последствий, то есть с ваших нездоровых негативных эмоций и саморазрушительного поведения. Затем вы спрашиваете себя, какие активирующие события или неблагоприятные происшествия предшествовали этим последствиям и якобы вызвали их. Затем вы перечисляете свои иррациональные убеждения, оспариваете их и формулируете новую эффективную философию, полезные эмоции и поведение, которые становятся результатом оспаривания иррациональных убеждений.

Образец формы самопомощи РЭПТ, заполненный для типичного клиента, который испытывает тревогу из-за критики со стороны своего начальника, представлен в форме 5.2.

Если вы будете использовать эти формы регулярно, особенно когда начнете изучать принципы и практику РЭПТ, вы овладеете искусством поиска и оспаривания иррациональных убеждений и создания новой эффективной философии жизни, полезных эмоций и поведения.

Форма 5.1. Самопомощь РЭПТ

А (активация событий или невзгод)

Кратко изложите ситуацию максимально объективно: **Критический момент в точке А (что меня больше всего беспокоило):**

Примеры:

— А может быть внутренним или внешним, реальным или воображаемым;
— А может быть событием в прошлом, настоящем или будущем.

- Ситуация: «Мы с женой в чем-то не согласились друг с другом».
- Критический момент А: «Она раскритиковала меня».

Иррациональные (мешающие/дисфункциональные) **убеждения**	1. **Оспаривание иррациональных** (мешающих/дисфункциональных) **убеждений**

Выявите иррациональные убеждения. Ищите:

1. Требования и абсолютистские долженствования.
2. Преувеличение и катастрофизацию (это ужасно, кошмарно, чудовищно!).
3. Низкую толерантность (я этого не вынесу!).
4. Самоунижение, критику в отношении других или обесценивание жизни в целом (я плохой или ничего не стою. Он/она плохой и никчемный. Жизнь не стоит того, чтобы жить).

- Откуда у меня это убеждение? Приносит ли оно мне пользу или доставляет неприятности?
- Где доказательства, подтверждающие мое иррациональное убеждение?
  - ✓ Это действительно ужасно (так плохо, как могло бы быть)?
  - ✓ Могу ли я действительно этого не выдержать?
  - ✓ Правда ли я абсолютно плохой человек?
- Есть ли логика в моем иррациональном убеждении? Соотносится ли оно с моими предпочтениями?
- **Используйте метафорическое оспаривание**

C (последствия)

Основные дисфункциональные/отрицательные эмоции (чувства):

Дезадаптивное поведение (и/или тенденции):

Дисфункциональные отрицательные эмоции включают в себя:

- Тревогу/страх
- Стыд/смущение
- Ярость/гнев
- Чувство вины
- Депрессию (депрессивное настроение)
- Проблемную зависть
- Проблемную ревность
- Обиду

Дезадаптивное поведение включает в себя:

- Уклонение от социума
- Отсутствие заботы о себе (например не заниматься спортом, не отдыхать)
- Агрессивность

ЦЕЛИ

E (эффективность): рациональные (полезные/функциональные) убеждения

F (функциональность): основные функциональные/здоровые эмоции и адаптивное/здоровое поведение

Цель: новые функциональные/здоровые негативные эмоции

Цель: новое адаптивное/полезное поведение

Чтобы думать более рационально, стремитесь к:

1. Гибким предпочтениям.
Например, я хочу преуспеть, но мне не обязательно этого делать.

2. Декатастрофизации.
Например, это может быть плохо или неудачно, но все не настолько ужасно и не мешает мне наслаждаться некоторыми вещами.

3. Высокой толерантности к фрустрации.
Например, мне это не нравится, но я могу это вынести и продолжать наслаждаться многими вещами.

4. Принятию себя, других людей и жизни.
Например, я могу принять себя как человека, который совершает ошибки.

Функциональные/здоровые негативные эмоции включают в себя:

- Беспокойство
- Разочарование
- Здоровый гнев/раздражение
- Раскаяние/сожаление
- Грусть
- Здоровая забота об отношениях
- Здоровая зависть
- Печаль

Адаптивное/полезное поведение включает в себя:

- Встреча с друзьями или поиск поддержки
- Спорт
- Ассертивное поведение

Форма 5.2. Самопомощь РЭПТ

А (активация событий или невзгод)

Кратко изложите ситуацию максимально объективно: *Начальник вызвал меня в конце рабочего дня* **Критический момент в точке А (что меня больше всего беспокоило):** *Он собирается меня отругать*

Примеры:

— А может быть внутренним или внешним, реальным или воображаемым;
— А может быть событием в прошлом, настоящем или будущем.

- Ситуация: «Мы с женой в чем-то не согласились друг с другом».
- Критический момент А: «Она раскритиковала меня».

Иррациональные (мешающие/дисфункциональные) **убеждения**	1. **Оспаривание иррациональных** (мешающих/дисфункциональных) **убеждений**
Начальник не должен меня критиковать (требование) *Будет ужасно, если он будет меня критиковать (катастрофизация)*	*Должен ли я быть защищен от подобной критики?* *Если он будет критиковать меня — это плохо или ужасно?*

Выявите иррациональные убеждения. Ищите:

1. Требования и абсолютистские долженствования.
2. Преувеличение и катастрофизацию (это ужасно, кошмарно, чудовищно!).
3. Низкую толерантность (я этого не вынесу!).
4. Самоунижение, критику в отношении других или обесценивание жизни в целом (я плохой или ничего не стою. Он/она плохой и никчемный. Жизнь не стоит того, чтобы жить).

- Откуда у меня это убеждение? Приносит ли оно мне пользу или доставляет неприятности?
- Где доказательства, подтверждающие мое иррациональное убеждение?
  - ✓ Это действительно ужасно (так плохо, как могло бы быть)?
  - ✓ Могу ли я действительно этого не выдержать?
  - ✓ Правда ли я абсолютно плохой человек?
- Есть ли логика в моем иррациональном убеждении? Соотносится ли оно с моими предпочтениями?
- **Используйте метафорическое оспаривание**

С (последствия)

Основные дисфункциональные/отрицательные эмоции (чувства): *Беспокойство*

Дезадаптивное поведение (и/или тенденции): *Хотел пойти домой*

Дисфункциональные отрицательные эмоции включают в себя:

- Тревогу/страх
- Стыд/смущение
- Ярость/гнев
- Чувство вины
- Депрессию (депрессивное настроение)
- Проблемную зависть
- Проблемную ревность
- Обиду

Дезадаптивное поведение включает в себя:

- Уклонение от социума
- Отсутствие заботы о себе (например не заниматься спортом, не отдыхать)
- Агрессивность

ЦЕЛИ

Е (эффективность): рациональные (полезные/функциональные) убеждения

Нет, я не хочу, чтобы он меня критиковал, но это не значит, что он не должен этого делать (гибкость)

Это плохо, но не конец света (декатастрофизация)

F (функциональность): основные функциональные/здоровые эмоции и адаптивное/здоровое поведение

Цель: новые функциональные/здоровые негативные эмоции

Озабочен, но не обеспокоен

Цель: новое адаптивное/полезное поведение

Встретиться с начальником и быть уверенным в себе

Чтобы думать более рационально, стремитесь к:

1. **Гибким предпочтениям.**
   Например, я хочу преуспеть, но мне не обязательно это делать.
2. **Декатастрофизации.**
   Например, это может быть плохо или неудачно, но все не настолько ужасно и не мешает мне наслаждаться некоторыми вещами.
3. **Высокой толерантности к фрустрации.**
   Например, мне это не нравится, но я могу это вынести и продолжать наслаждаться многими вещами.
4. **Принятию себя, других людей и жизни.**
   Например, я могу принять себя как человека, который совершает ошибки.

Функциональные/здоровые негативные эмоции включают в себя:

- Беспокойство
- Разочарование
- Здоровый гнев/раздражение
- Раскаяние/сожаление
- Грусть
- Здоровая забота об отношениях
- Здоровая зависть
- Печаль

Адаптивное/полезное поведение включает в себя:

- Встреча с друзьями или поиск поддержки
- Спорт
- Ассертивное поведение

Глава 6
Использование рациональных утверждений

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия предлагает множество методов, которые вы можете использовать для контроля над собственной тревожностью, а также минимизации таких чувств, как подавленность, ярость, ощущение собственной никчемности и жалость к себе. Все они возникают из-за того, что люди излишне изводят себя, хотя в их силах использовать различные методы, чтобы прекратить это. Более того, как я сказал во время своего первого доклада по РЭПТ на ежегодном съезде Американской психологической ассоциации в Чикаго в 1956 году, человеческое мышление, чувства и поведение ни в коем случае не являются отдельными процессами – они взаимосвязаны. Вы противостоите неблагоприятным обстоятельствам и думаете об этом, но в то же время у вас есть явные чувства по отношению к ним. Кроме того, ваши чувства связаны с определенными мыслями и поведением, а ваши действия включают в себя важные чувства и мысли.

Поэтому, когда вы расстраиваетесь из-за каких-то неблагоприятных событий или потенциальных несчастий, вам необходимо обратить внимание на мыслительные и поведенческие аспекты вашего подавленного состояния. И если вы хотите чувствовать себя менее расстроенным и подавленным, вам следует применить несколько когнитивных, эмотивных и поведенческих методов. РЭПТ является инновационной мультимодальной терапией и практически всегда использует ряд различных методов, чтобы снизить интенсивность беспокоящих эмоций, мыслей и сопутствующего им поведения. В этой и следующих главах будет рассмотрен ряд других когнитивных методов, а также прямое оспаривание ваших иррациональных убеждений, которые помогут вам взять вашу тревогу под контроль.

АВС-модель РЭПТ включает в себя также точки D и Е. В точке D вы оспариваете свои иррациональные убеждения, которые приводят к тревоге, а в точке Е – формируете новый набор убеждений или новую эффективную философию, превращая иррациональные убеждения в рациональные.

Тревога и личная эффективность: пример из практики

Один из моих клиентов, Джон, довольно стабильный и спокойный человек, преуспел в своей профессии, преподавал музыку, у него были хорошие отношения с женой и детьми. Но он очень тревожился, когда один или два раза в год ему предстояло давать сольный скрипичный концерт в школе, где он преподавал. Его ABCDE были следующими:

(Возможные неблагоприятные события). Джон должен был дать сольный концерт через пару месяцев и, хотя был отличным скрипачом, его пугало, что он может не так хорошо выступить именно на этом концерте. Ведь слушателями будут его собственные ученики, которые могут раскритиковать его.

РУ (Рациональные убеждения). «Я могу плохо выступить и подвергнуться жесткой критике, и это будет неудача. Но это всего лишь худший исход, который мне не понравится, но ничего страшного не произойдет. Кроме того, я ведь могу сыграть хорошо и получить за это должное одобрение».

С (Последствия РУ). Некоторая степень беспокойства заставила Джона очень усердно репетировать перед сольным концертом, чтобы он прошел успешно.

ИУ (Иррациональные убеждения). «Я обязательно должен преуспеть в этом сольном выступлении! Люди будут смеяться надо мной, если я сыграю плохо, и это будет просто ужасно! Я потеряю статус хорошего учителя музыки и не смогу этого вынести! Если я плохо выступлю, я просто никчемный скрипач и недостойный человек!»

С (Последствия ИУ. Сильная тревога). Джон начал избегать игры на скрипке, потому что каждый раз, когда он начинал играть, вспоминал о своей возможной неудаче и страхе подвергнуться жесткой критике за плохое выступление.

(Оспаривание иррациональных убеждений). «Почему я должен пытаться преуспеть в этом сольном выступлении лишь из-за того, что оно принесет мне желаемое уважение и признание?»

E (Новая эффективная философия). «Нет никаких причин, по которым я должен преуспеть в сольном концерте, хотя это было бы очень неплохо».

D (Оспаривание). «Будут ли люди смеяться надо мной, если я не смогу хорошо сыграть?»

(Новая эффективная философия). «Некоторые из них на самом деле могут смеяться надо мной, но подавляющее

большинство, вероятно, покачают головой и скажут, что я не был в хорошей форме в тот вечер. Если некоторые (или даже все) мои слушатели посмеются надо мной, почему это будет ужасно? Не будет. Это будет чертовски неприятно, но вряд ли это худшее, что может случиться в жизни. "Ужасно" означает, что это будет настолько плохо, что этого ни в коем случае нельзя допустить. Но если это произойдет, значит, так должно было случиться. Конечно, мне это не понравится, но лучше не определять это как нечто ужасное».

(Оспаривание). «Действительно ли я потеряю статус учителя, если плохо сыграю на концерте?»

E (Новая эффективная философия). «Нет, этого не произойдет. То, что я плохо сыграю на скрипке, вряд ли означает, что я плохой учитель музыки. Не многие люди будут утверждать, что я плохой учитель. Даже если я частично потеряю в своем статусе, почему я не смогу этого вынести? Я определенно смогу выдержать это, ведь я от этого не умру, и меня даже не уволят. И я вполне смогу наслаждаться многими другими вещами в жизни, если преподавание вдруг перестанет приносить мне удовольствие».

(Оспаривание). «Неужели моя неудача в этом сольном выступлении будет означать, что я никчемный скрипач и недостойный человек?»

E (Новая эффективная философия). «Нет. Это будет означать, что я плохо выступил только в этот раз и что я могу сыграть лучше в других сольных концертах, как я делал это в прошлом. Если бы у меня не было никаких способностей к игре на скрипке, разве это сделало бы меня недостойным человеком? Конечно, нет! Моя игра на скрипке не имеет ничего общего с моей личностью. У меня много черт характера, и я делаю множество вещей, хороших и плохих. А плохая игра на скрипке не сделает из меня плохого человека – так же, как если я сыграю превосходно, это не сделает меня хорошим. Сказать, что я хороший или плохой человек, – это сверхобобщение, которое на самом деле ничего не значит. Я человек, который что-то умеет, а что-то нет, в том числе иногда играет на скрипке очень хорошо, а иногда, особенно когда волнуется, не очень. Если мне не удастся хорошо сыграть в этот раз, я буду больше репетировать и, надеюсь, в будущем смогу играть лучше».

Если Джон посмотрит на составляющие ABCDE-модели РЭПТ, как я описал, он сначала будет тревожиться о своем сольном концерте, а затем успокоится и, вероятно, сыграет довольно хорошо во время своего выступления. Даже если сыграть хорошо не получится, он, скорее всего, испытает сожаление и досаду, но он не будет чувствовать тревогу или пребывать в подавленном состоянии.

В продолжение оспаривания Джон создал ряд новых эффективных философий. Каждый раз, когда вы практикуете метод оспаривания, вы оказываетесь в точке E, где вам предстоит сформулировать новую эффективную философию вашей жизни. Если вы так сделаете и действительно поверите в нее, вы не только будете меньше тревожиться о конкретной возможной неудаче, но и сможете подготовить почву для того, чтобы не испытывать тревогу относительно других возможных неудач, отказов и неприятностей в будущем.

Чтобы усилить результаты оспаривания и укрепить новую эффективную философию, запишите рациональные утверждения, которые вы сможете использовать, чтобы справляться со своей тревогой в будущем. Запишите их, подумайте о них и повторяйте их, чтобы они могли проникнуть в вашу голову и сердце. Когда я работал с Джоном над его страхом дать плохой концерт, его рациональные утверждения, направленные на совладание с тревогой, звучали так: «Я определенно не обязан с успехом отыграть концерт, хотя это было бы крайне предпочтительно. Если я этого не сделаю, это не конец света».

«Если некоторые люди будут смеяться надо мной за плохое выступление, мне не нужно

относиться к ним слишком серьезно. У них самих могут быть проблемы, и они могут быть очень враждебными. Но есть ли у них проблемы или нет, их смех не причинит мне вреда».

«Ничего страшного, если я потерплю неудачу на концерте. Это доставит мне неприятные переживания, но я смогу извлечь из этой ситуации урок, и он поможет мне играть лучше в будущем».

«Люди не сочтут меня плохим учителем музыки только потому, что я провалюсь на одном скрипичном концерте. Если они это сделают, они явно предвзяты, и мне не нужно относиться к ним слишком серьезно. Я думаю, что я довольно хороший учитель музыки, хотя я не всегда хорошо играю на скрипке».

«Вероятно, я не потеряю статус учителя музыки, если не смогу выступить на предстоящем концерте. Но если это произойдет, я могу продолжать учить и делать это хорошо».

«Неудачная игра на одном концерте никоим образом не делает меня плохим скрипачом. Даже самые великие музыканты иногда плохо играют. И если окажется, что я довольно плохой скрипач, это все равно не делает меня никчемным человеком. Игра на скрипке – лишь одна из многих вещей, которые я делаю. Есть вещи, которые я делаю очень хорошо. И я никогда не стану плохим человеком, даже если буду плохо играть на скрипке на каждом концерте. Я могу улучшить качество своей игры или прекратить играть!»

Опять же, когда вы оспариваете свои иррациональные убеждения и оказываетесь в точке Е (точке формирования вашей новой эффективной философии), вам нужно сформулировать рациональные утверждения, которые помогут совладать с тревогой. Вы можете пересматривать их, добавлять новые, создавать аналогичные рациональные утверждения, которые можно использовать для уменьшения тревоги и избавления от нее. Они являются формой позитивного мышления, и вы можете создавать их, не проводя реалистичного, логичного и практического оспаривания ваших иррациональных убеждений, но тогда они могут оказаться чрезмерно оптимистичными и несколько ложными.

Таким образом, вы можете сказать, как собирался сказать Джон при разработке своих рациональных утверждений: «Не имеет значения, как я выступлю на предстоящем сольном концерте. Какая разница? Я просто сыграю, и будь что будет. Я отличный парень и учитель, и даже если я худший скрипач в мире, который потеряет репутацию учителя музыки и будет уволен, кого это волнует?»

Этот вид нереалистичного позитивного мышления может убрать вашу тревогу, но ненадолго. Поэтому во что бы то ни стало оспаривайте свои иррациональные убеждения, чтобы придумать несколько вполне реалистичных и рациональных утверждений. Обдумайте и пересмотрите их, а затем используйте, чтобы справиться с вашей нынешней и будущей тревогой.

Глава 7
Позитивные визуализации и моделирование

Кроме рациональных утверждений, для избавления от тревоги можно попробовать позитивные визуализации. Для этого нужно вообразить что-то, что часто вызывает у вас волнение или панику, и представить, что вы оказываетесь лицом к лицу с этим и не расстраиваетесь.

Перед публичными выступлениями: случай из практики

Сандра (30 лет, системный аналитик) использовала позитивную визуализацию, чтобы справиться со своей боязнью публичных выступлений, от которой страдала с тринадцатилетнего возраста. Она всегда избегала произносить речь даже перед маленькой аудиторией, опасаясь, что ее голос дрогнет или она скажет не то, и все в аудитории увидят,

насколько она безнадежна. Но когда она получила повышение по службе, у нее появилась необходимость поговорить с новыми сотрудниками из своей команды и объяснить им некоторые изменения в работе. Хотя женщина знала эти процедуры довольно хорошо, она боялась, что из-за ее невнятного объяснения все решат, что она ничего не понимает, и это даже может привести к ее понижению. Она пыталась отсрочить свое выступление насколько это было возможно, но в конце концов пришел момент, когда затягивать уже стало нельзя. Она была настолько напугана, что не могла ни есть, ни спать.

Под моим терапевтическим руководством Сандра быстро увидела иррациональные убеждения, которые привели ее к страху говорить на публике: «Поскольку я действительно знаю, как управлять компьютерной системой, и заслужила свое продвижение по службе благодаря своему профессионализму, я должна уметь объяснить это четко и убедительно другим сотрудникам. Если я не могу хорошо научить их этому, как того требует моя новая должность, могу ли я тогда считаться хорошим специалистом? Они наверняка посчитают меня некомпетентной и недостойной этого повышения. И будут правы!»

Сандре удалось увидеть свои иррациональные убеждения и оспорить их. Она пришла к новой эффективной философии, согласно которой она не превращалась в некомпетентного сотрудника лишь из-за своего слабого ораторского искусства, а была лишь человеком, которому непросто давались публичные выступления. Она хотела, чтобы новая эффективная философия прочно вошла в ее жизнь, поэтому использовала метод позитивной визуализации для укрепления своих выводов.

Сначала она представляла, что разговаривает со своими слушателями и не испытывает чувства тревоги. Она увидела, что выступление доставляет ей некоторое беспокойство, но не более того, и это позволило ей расслабиться. Представляя себя таким образом, она смогла увидеть, что может чувствовать себя хорошо во время публичного выступления, и эта мысль сделала ее страх менее интенсивным.

Затем Сандра представила, как ее слушатели задают ей соответствующие вопросы, и она смогла ответить на них без дрожи в голосе, так что все остались довольны. Визуализируя это, она осознала, что действительно способна контролировать содержание своего выступления, а также тревогу. Она тревожилась, но не сильно: беспокойство не выбивало ее из колеи.

Несколько раз попробовав позитивную визуализацию и оспорив свои иррациональные убеждения относительно катастрофических последствий плохого выступления, Сандра провела свою первую публичную презентацию с минимальными переживаниями. Вскоре она поняла, что способна контролировать свою панику еще до того, как та возьмет над ней верх, и через несколько месяцев начала с нетерпением ждать публичных выступлений.

Вы можете использовать позитивную визуализацию для работы с тревогой, вызванной разными ситуациями, например предстоящим собеседованием или экзаменом, представляя, что вы можете пройти через это практически без волнения. Вы также можете проверить свои иррациональные убеждения, которые вызывают у вас беспокойство (например: «Я должен очень хорошо справиться с этой задачей, иначе я некомпетентный работник!»), и активно оспаривать их. Позитивная визуализация вместе с оспариванием иррациональных убеждений может значительно уменьшить вашу тревогу.

Методы моделирования

Как продемонстрировал Альберт Бандура и другие психологи, соотнесение себя с другими людьми, которые не испытывают тревогу в панических для вас ситуациях, является хорошим методом контроля вашего беспокойства. Чтобы сделать это, поговорите со знакомыми о том, как им это удается. Вы можете прочитать биографии и автобиографии, чтобы узнать, как известные люди справлялись с паникой. Попробуйте понаблюдать и поговорить с учителями, лекторами и ведущими семинаров, есть ли у них проблемы с тревогой, и узнать, как они их преодолели. Пообщайтесь с людьми, которым удается быть

спокойными и уравновешенными в довольно стрессовых условиях, и выясните, что они чувствовали, когда сталкивались с этими ситуациями. Или с людьми, которые когда-то были очень обеспокоены определенными вещами и смогли уменьшить или устранить свое беспокойство, и подумайте, помогут ли их методы минимизировать ваши иррациональные страхи.

Глава 8
Анализ затрат и выгод для контроля вашей тревоги

Когда вы переживаете из-за возможного столкновения с чем-то пугающим, вы стараетесь избежать такой ситуации, что позволит вам временно избавиться от переживаний. Однако в долгосрочной перспективе тревога лишь возрастет. Например, если вы боитесь ездить на лифтах (даже если вы никогда не слышали о ком-либо, кто пострадал или погиб в одном из них), вы не будете ими пользоваться. Но каждый раз вы будете думать: «Если бы я зашел в этот лифт, со мной случились бы ужасные вещи! Поэтому я должен избегать этого». Тем самым вы подтверждаете вероятность ужасных последствий и только усиливаете свою фобию.

Однако если вы рискнете зайти в лифт и сделаете это несколько раз, вы увидите, что ничего страшного не произойдет, а это уже будет противоречить вашим убеждениям и поможет преодолеть ваш страх. Решение проблемы состоит в следующем: необходимо составить список недостатков фобии и просматривать его несколько раз в день, чтобы убедить себя в том, что минусов в лишении себя комфортной езды на лифте больше, чем плюсов. С помощью анализа затрат и выгод вы мотивируете себя идти на краткосрочные риски ради долгосрочной выгоды, что помогает справиться со страхом. Затем вы сможете контролировать нездоровое чувство тревоги, прежде чем оно начнет контролировать вас.

Тревога и вождение автомобиля: случай из практики

Джери очень боялась ездить на машинах, хотя была хорошим водителем и никогда не попадала в аварии, поэтому почти всегда ездила на работу и обратно на велосипеде, автобусе или поезде. Ее подруга Джоан однажды попала в автомобильную аварию, в которой не пострадала, но тем не менее стала избегать автомобилей. Джери иррационально поставила себя на место Джоан и начала испытывать страх перед вождением, даже несмотря на то, что этот страх сильно мешал ей в работе и жизни.

Я помог Джери понять, что ее главным иррациональным убеждением было следующее: «Мне нужна абсолютная гарантия того, что я никогда не попаду в автомобильную аварию. Поэтому я должна избегать вождения или даже того, чтоб быть пассажиром в машине!» Она оспорила это иррациональное убеждение, показав себе, что абсолютных гарантий нет, но есть высокая вероятность того, что она не будет серьезно ранена в возможной аварии.

Кроме того, Джери провела анализ затрат и выгод, записав все недостатки передвижения без автомобиля и преимущества того, чтобы пойти на риск и преодолеть фобию. При этом она обнаружила, что гораздо приятнее некоторое время чувствовать себя некомфортно, преодолевая волнение перед вождением, чем испытывать постоянный дискомфорт, сохраняя и усиливая свой страх.

Как и Джери, вы тоже можете провести анализ затрат и выгод, чтобы показать себе, что гораздо дешевле обходиться краткосрочным дискомфортом, когда вы идете навстречу нереалистичным страхам и преодолеваете их, чем потворствовать им и испытывать долгосрочные неудобства.

Проведение анализа затрат и выгод также очень полезно для преодоления тревоги, связанной с зависимостями. Например, человек пристрастился к сигаретам и обещает себе, что бросит курить, но потом дискомфорт от прекращения курения оказывается настолько

«ужасным», что он возвращается к своей зависимости. Человек начинает тревожиться о том, что не смог выполнить данное себе обещание, опасаясь, что не сдержит его и в будущем. Так что эта неуверенность вызывает чувство тревоги.

Что еще хуже, человек может на время бросить курить, а затем снова вернуться к этому и ругать себя за проявление «ужасной» слабости. Такая самокритика вызывает еще большую неуверенность и беспокойство, чем когда-либо.

Если вы страдаете от подобной двойной тревоги, вызванной вашей зависимостью, то можете использовать метод анализа затрат и выгод с помощью двух основных способов.

1. Чтобы поддерживать свою зависимость, вы обычно концентрируетесь на ее преимуществах (например, удовольствии от курения) и сознательно не обращаете внимания на недостатки: возможную эмфизему и рак легких, расходы на курение и пассивное курение окружающих. Поэтому, если в течение нескольких дней вы будете составлять список негативных последствий курения (десять и более), записывать их и серьезно думать о них по крайней мере пять раз в день, они проникнут в ваше сознание. Это позволит снизить беспокойство по поводу отказа от курения (или любой другой зависимости) и поддержит вас в вашем намерении бросить вредную привычку. Скорее всего, вы увидите, что затраты на курение, которые вы будете фиксировать каждый день, вряд ли дают вам равноценную выгоду. Тем самым ваша тревога и «ужас», связанные с трудностями отказа, снизятся.

2. Вы также можете поработать с фактом того, что начинаете обвинять себя за слабость и нерешительность в отказе от курения (или какой-либо другой зависимости). Даже если вам не удается бросить, и вы склонны ругать себя за недостаток силы воли, вы можете составить список недостатков самообвинения, просматривать его несколько раз в день и действительно помочь себе достичь безоговорочного са-мопринятия. Это устранит большую часть вашей тревоги, поскольку самообвинение является первостепенным ее источником.

Анализ затрат и выгод не поможет вам справиться со всеми возможными формами беспокойства, но он может быть адаптирован к нескольким из наихудших форм (например, тревога, возникающая из-за самоуничижения) и станет полезным для вас. Саморазрушительное поведение часто возникает по причине того, что вы не смотрите в сторону недостатков такого поведения. Анализ затрат и выгод позволяет сфокусировать ваше внимание так, чтобы мысли об удовольствиях от вредных привычек не саботировали вашу решимость отказаться от них.

Глава 9
Обучающие методы для установления контроля над вашей тревогой

Использование психолого-педагогических материалов

Когда я впервые начал практиковать РЭПТ в январе 1955 года, то обнаружил, что некоторым тревожным клиентам мои статьи и книги приносили столько же пользы, а иногда и больше, сколько и сеансы терапии. Например, Джеймс, который был очень обеспокоен сексуальной сферой, говорил себе: «У меня должна быть потрясающая эрекция, чтобы я мог всегда удовлетворять свою невесту, иначе я буду слабаком!» Это иррациональное убеждение влияло на его потенцию, после чего он проклинал себя за бессилие, что заставляло его тревожиться еще больше. Он проделал хорошую работу в течение наших первых нескольких сессий РЭПТ, обсуждая свои иррациональные убеждения, а затем он прочитал некоторые мои заметки о сексе в книге «Американская сексуальная трагедия» и несколько моих статей, включая «Психосексуальные и семейные проблемы» и «Сексуальная неполноценность у мужчин».

Благодаря этим работам он смог более ясно понять, что его тревога была вызвана предъявляемыми им самим требованиями относительно его сексуальной активности.

Оспаривание этих убеждений вскоре привело к значительному снижению уровня паники, связанной с сексуальной сферой. Как и несколько других моих клиентов, он сообщил, что письменные источники действительно помогли ему. Поэтому, в психологической клинике Института рационально-эмоционально-поведенческой терапии им. Альберта Эллиса в Нью-Йорке мы всегда предоставляем нашим клиентам ряд брошюр о РЭПТ, рекомендуем им послушать и посмотреть определенные записи и прочитать некоторые книги, чтобы они могли лучше понять принципы и практику РЭПТ.

Мы проводим множество встреч и семинаров в нашем институте и рекомендуем клиентам посещать их. Людям особенно идут на пользу мои знаменитые семинары в пятницу вечером – «Проблемы повседневной жизни» (теперь они называются «Вечер пятницы в прямом эфире!»), где я регулярно устраиваю демонстрационные терапевтические сессии с участием добровольцев, которых беспокоят проблемы эмоциональной сферы. Показывая им, как справляться с их тревогой, депрессией или самоуничижением, я создаю образец для остальной аудитории, следуя которому каждый может решить собственные трудности. Эта форма моделирования помогает многим тревожным людям.

Например, у Дэвида не получалось использовать РЭПТ для работы со страхом, возникающим из-за опасения быть отвергнутым женщинами, но когда он услышал, как я показывал двум другим добровольцам способы преодоления подобной социальной тревоги, то вдохновился и начал применять РЭПТ более активно, вскоре минимизировав собственную социальную тревогу. Многие участники моих семинаров тоже смогли этого достичь, участвуя в сеансах терапии или просто наблюдая за ними.

Обучение других как метод борьбы с тревогой

Джон Дьюи много лет назад отметил, что, обучая другого человека какой-то технике или предмету, вы часто лучше начинаете понимать этот предмет сами. Я также обнаружил: если я обучаю кого-то основным элементам РЭПТ, а они в свою очередь учат этому друзей и родственников, не только ученики извлекают пользу, но и учителя начинают эффективнее использовать РЭПТ для решения собственных проблем.

Тревога и выполнение письменных работ: случай из практики

Рассмотрим следующий пример. Анна-Мария освоила РЭПТ в течение нескольких занятий в одной из моих терапевтических групп, а также прочитала несколько моих книг и прослушала некоторые аудио– и видеозаписи института. Ее тревога по поводу написания курсовых работ значительно уменьшилась. Но она добилась еще больших успехов, когда начала преподавать РЭПТ другим встревоженным людям, с которыми столкнулась. Она наполовину вылечила трех своих подруг, которых отправила ко мне для дальнейшей работы. И в процессе оказания им помощи девушка полностью преодолела свой страх по поводу написания курсовых работ и даже написала две дополнительные работы, что раньше вызвало бы у нее панику. Она стала настолько искусной в обучении других и самой себя принципам РЭПТ, что решила пойти учиться на терапевта.

Попробуйте сами. Изучите принципы РЭПТ и обучите им своих друзей и родственников. По мере того как вы будете помогать внедрять эти принципы в их жизни, вы станете более искусным в использовании таких методов для уменьшения собственной тревоги.

Глава 10
Методы релаксации и когнитивного отвлечения

Когнитивное отвлечение

Много веков назад древние философы обнаружили, что, когда люди тревожатся, они могут прибегать к медитации и йоге, чтобы отвлечься от своих иррациональных страхов и на время успокоиться. Тревога и беспокойство захватывают и часто являются навязчивыми, но человеческому разуму трудно сосредоточиться на двух занятиях одновременно. Если вы переживаете из-за игры, чтения или пения на публике, то обычно концентрируетесь на том, насколько хорошо вы это делаете: «Я обязательно должен успешно выступить, а если нет, то я некомпетентный человек!» Вы настолько зациклены на этом, что, как правило, выступаете очень плохо.

Однако, если вы заставляете себя сосредоточиться только на содержании ваших действий: на персонаже, которого играете, стихотворении, которое читаете, или на словах и музыке песни, которую поете, – вы будете отвлекаться от своих переживаний, что поможет хотя бы на время снизить тревогу. На самом деле вас может настолько поглотить содержание вашего выступления, что вы полностью забудете о своих волнениях, по крайней мере на момент выступления. Именно так часто работает человеческий разум: когда он поглощен чем-то одним, то перестает думать о другом.

Вы можете прибегать к различным способам, чтобы перестать на время беспокоиться. Медитация, йога, прогрессирующая релаксация Эдмунда Якобсона, биологическая обратная связь, чтение, развлечения, просмотр спортивных состязаний, серфинг в интернете – почти все будет работать, если вам действительно нужно сосредоточиться на чем-то другом, а не на своем беспокойстве.

Возьмите, например, упражнение Якобсона на прогрессивную релаксацию. Вы концентрируетесь на расслаблении одной группы мышц за один прием: от пальцев ног до макушки. Сосредоточиваясь на различных мышцах, вы не сможете параллельно фокусироваться на том, чтобы думать, насколько эффективно вы должны работать и насколько ужасно, что вы не так хорошо себя чувствуете. (Для получения более подробной информации о прогрессивной технике расслабления Якобсона вы можете обратиться к главе 11 книги, написанной мной в соавторстве с Чипом Тафратом, – «Усмири гнев».)

Вы также можете воспользоваться знаменитой техникой Герберта Бенсона «реакция релаксации», которая работает следующим образом: вы выбираете слово, например «мир» или «один», или некую фразу, которая имеет для вас значение. Затем вам надо принять удобное положение, закрыть глаза и расслабить мышцы. Дышите медленно и естественно. На выдохе продолжайте повторять выбранное слово или фразу. Сосредоточьтесь на своем дыхании, расслаблении и на успокаивающем слове или фразе, которые вы используете. Старайтесь игнорировать навязчивые мысли, особенно тревожные. Если они возникают, оставайтесь расслабленными и пассивными. Попробуйте практиковать эту технику в течение десяти-двадцати минут один или два раза в день.

Итак, опять же, всякий раз, когда вы хотите остановить свою тревогу, вы можете использовать некоторые из множества доступных форм когнитивного отвлечения. Просто сфокусируйтесь на какой-нибудь приятной задаче или занятии – и вам будет трудно испытывать беспокойство. Однако отвлечение не является чудесным лекарством от тревоги, потому что оно вряд ли поможет вам изменить философию, лежащую в основе. После того как вы закончите релаксационное упражнение, то, скорее всего, возьметесь за старое.

Чтобы раз и навсегда научиться контролировать тревогу, используйте другие описанные в этой книге методы, особенно активное оспаривание ваших основных иррациональных убеждений, которые в значительной степени являются причиной ваших проблем.

Глава 11
Методы рефрейминга

Одна из главных причин, по которой вы, как и другие люди, становитесь очень тревожными, заключается в том, что вы неправильно воспринимаете или преувеличиваете неблагоприятные события в точке А, в отправном пункте ABC-модели РЭПТ. Поскольку крушение самолета является драматичным и неожиданным происшествием, вы думаете, что самолеты очень опасны. На самом деле в результате авиакатастроф ежегодно погибают менее 300 человек, а в автомобильных авариях – 40 тысяч человек. Тем не менее полет на самолете вызывает чувство паники у гораздо большего числа людей, чем поездка на машине.

Практически никто не умирает и не получает травм из-за безответной любви, хотя некоторые люди по глупости убивают себя. При этом вероятность быть отвергнутым у многих вызывает более сильную тревогу, чем потеря денег или работы. Это происходит, потому что они разделяют следующее заблуждение: «Теперь, когда человек, которого я люблю, отверг меня, я больше никогда не смогу стать счастливым в любви!»

Преувеличение, неправильное восприятие и ложные атрибуции, которые часто являются причиной вашей тревоги, следует проверить и пересмотреть. И после этого к ним можно применить технику рефрейминга.

Тревога и критика: случай из практики

Мэрилин, одна из моих клиенток, с которой я работал в рамках РЭПТ, считала, что каждый раз, когда кто-то недовольно хмурился или смеялся, причиной этому непременно была она. Она интерпретировала это как «ужасное» неблагоприятное событие (А) и, как следствие, чувствовала тревогу (С). Конечно, люди могли хмуриться или смеяться по совершенно разным причинам, большинство из которых не имело к ней никакого отношения. Но она так тревожилась о вероятности подвергнуться критике, что расценивала почти все действия других людей как направленное в ее адрес осуждение. Из-за этого она находилась в состоянии хронической тревожности.

Сначала я помог Мэрилин увидеть, что даже если люди критикуют ее, то тревога (С) не вызвана напрямую их критикой (А). То, что заставляло ее тревожиться, было ее собственным иррациональным убеждением (В): «Я ни в коем случае не должна подвергаться критике! Ведь это означает, что меня презирают, считают безнадежной дурой и непременно расскажут обо мне другим. Как ужасно, что я не могу вынести их осуждение!»

Помогая Мэрилин обнаружить и оспорить (D) ее иррациональные убеждения, я также показал ей, как проверить и пересмотреть ее восприятие неблагоприятных событий (А). Правда ли нахмуренное выражение лица или смех других людей всегда направлены в ее адрес? Разве это не может быть вызвано причинами, которые не имеют к ней никакого отношения? Действительно ли хмурый взгляд или смех означали, что люди презирают ее?

Размышляя подобным образом, Мэрилин вскоре увидела, что большинство людей хмурится и смеется без всякой привязки к ее персоне, а некоторым из них она даже нравится, поэтому они и смеялись над ее шутками, считая их остроумными. Пересмотрев свое мнение относительно причин, которые могут вызвать хмурый взгляд или смех у других людей, а также оспорив свои иррациональные убеждения об ужасе столкновения с критикой, Мэрилин смогла стать гораздо менее тревожной.

Вы тоже можете изменить свой взгляд на неблагоприятные события, которые, как вам кажется, происходят в вашей жизни, чтобы понять, существуют ли они на самом деле или являются плодом вашего воображения. Используя принципы РЭПТ, вы также можете посмотреть на реальные бедствия, в том числе довольно мрачные, как на вызов и точку роста, а не как на нечто ужасное. Таким образом, вы можете рассматривать потерю работы как событие, которое открывает возможность для того, чтобы найти лучшую или получить дополнительное образование для развития ваших профессиональных навыков. «Ужасный» разрыв отношений может принести с собой возможность построить другие с более подходящим партнером.

Если вы будете сознательно практиковать РЭПТ, то поймете, что даже самые тягостные

невзгоды, которые могут произойти в вашей жизни, такие как онкологическое заболевание или смерть близких родственников, являются трагическими событиями человеческой жизни, а не разрушительными катастрофами. Это поможет вам подготовиться к наихудшим возможным событиям, которые могут случиться с вами, не потеряв при этом решимости справиться с ними и вести достаточно счастливую жизнь. Возможность посмотреть на каждое неблагоприятное событие как на потенциальную точку роста и активная позиция при столкновении с этим событием позволят вам жить максимально эффективно, и это лучший подарок, который вы можете себе сделать.

Глава 12
Как контролировать тревогу. Методы решения проблем

Тревога имеет тенденцию подавлять и контролировать вас в моменты, когда вы переживаете серьезные жизненные проблемы и стрессовые ситуации и не можете понять, как с ними справиться. Когда вы говорите себе, что должны найти быстрое, простое и эффективное решение, вы паникуете. Чем меньше вы будете пытаться мгновенно решить свои проблемы и чем больше будете спокойно искать возможные варианты, пока не найдете эффективные, тем менее интенсивной будет ваша тревога.

РЭПТ также предлагает вам эффективные методы решения проблем. Сначала вы отказываетесь от нереалистичных требований найти быстрые и совершенные решения. Затем, когда вы перестанете паниковать из-за этого, РЭПТ покажет вам, как решить проблему наиболее эффективным способом. Может ли РЭПТ научить вас способности эффективно решать проблемы? Да, этот метод дает вам в распоряжение несколько правил и техник, применяемых в управлении бизнесом и организациями, которые вы можете использовать самостоятельно, когда столкнетесь с необходимостью найти выход из проблемной ситуации или принять решение.

Тревога и принятие решений: случай из практики

Позвольте мне рассказать вам о Мэнни, который управлял успешным розничным бизнесом и принимал решения довольно легко. В конце концов, речь шла только о деньгах, которые он мог заработать или потерять, и если он терял часть денег сегодня, то был почти уверен, что сможет заработать их завтра. Без проблем!

Совсем по-другому обстояли его дела с личной жизнью. Он думал, что ему совершенно необходимо выбрать правильную жену, отправить своих детей в лучшие школы, позаботиться о стареющих родителях, чтобы они были в полном здравии и жили вечно, и быть самым популярным человеком среди своих многочисленных друзей. Если ему не удавалось преуспеть в каком-либо из этих аспектов, он начинал думать, что потерял свой статус в собственных и чужих глазах, и считал себя идиотом и ничтожеством. Независимо от того, насколько он был компетентен в бизнесе и как много людей относились к нему с уважением, Мэнни тревожился о своей неполноценности.

Сложности Мэнни в личной сфере, как вы уже можете догадаться, понимая основные принципы РЭПТ, вытекают из его уверенности в необходимости делать лишь «правильные» вещи – все иное он расценивал как полный провал. Его достижения на работе просто не имели значения, если личные решения оказывались глупыми или неправильными. Во время наших терапевтических сеансов я помог ему понять, что гарантировать успех в личной сфере невозможно, поскольку личные отношения во многом зависят не только от его собственных действий, но и от реакций других людей. И конечно же, он не мог контролировать их реакцию. Он мог очень хорошо относиться к своим друзьям, но при этом они вполне могли не любить его или попытаться унизить. Точно так же он мог выбрать «правильный» колледж для своих детей, а они в свою очередь могли бы отказаться учиться и бросить школу. Очень

неблагодарное занятие – ожидать «правильной» реакции от других людей.

Мэнни использовал РЭПТ, чтобы оспорить свои иррациональные убеждения и в значительной степени преодолеть тревогу относительно решения личных проблем. Затем я показал ему, что он интуитивно знает, как решать практические бизнес-задачи, но он не систематизировал свои методы. Я изучил некоторые процессы решения проблем, которые он использовал, чтобы принимать свои лучшие бизнес-решения. Затем я показал, как эти приемы можно использовать для решения личных проблем.

Приемы решения проблем, которые я показал Мэнни, вы можете использовать в своей жизни, чтобы принимать деловые, личные и другие практические решения. Эти процессы были описаны несколькими когнитивно-поведенческими психологами, в том числе Дональдом Мейхенбаумом, Г. Спиваком и М. Шуром, Томасом Дзуриллой, Артуром и Кристиной Незу. Стратегию решения проблем можно суммировать следующим образом:

➧ Проанализируйте проблемную ситуацию. Посмотрите, каковы очевидные решения и в чем заключаются трудности.

➧ Рассмотрите несколько вариантов решений и возможные альтернативы.

➧ Попробуйте применить несколько разных вариантов решений, сначала в своей голове, а затем, если возможно, на практике.

➧ Проверьте каждое потенциальное решение, чтобы увидеть, работает ли оно и является ли лучше других вариантов.

➧ Продолжайте искать лучшие и новые решения, даже если некоторые из тех, к которым вы пришли, кажутся эффективными.

➧ Сохраняйте веру в то, что возможно найти по крайней мере один вариант решения. Продолжайте искать альтернативные решения. Не сдавайтесь.

➧ Определите тревожную ситуацию или стрессор как проблему, которую, вероятно, можно решить.

➧ Установите реалистичные цели, которые решат или уменьшат проблему.

➧ Представьте, как другие люди могут решить проблему.

➧ Посмотрите на преимущества и недостатки решений, которые вы рассматриваете.

➧ Когда вы придумаете возможные стратегии и действия для решения проблемы, отрепетируйте их в своей голове.

➧ Экспериментально опробуйте то, что кажется лучшим решением. Проверьте свои результаты.

➧ Будьте готовы к тому, что даже самые удачные решения могут оказаться в некоторой степени провальными и иметь недостатки.

➧ Даже если вам не удастся найти хорошее решение, поздравьте и наградите себя за попытку.

Глава 13
Безусловное самопринятие (БСП)

Как я уже упоминал в этой книге, вы можете легко обнаружить и оспорить свои иррациональные убеждения, которые приводят к тревоге, но, если вы делаете это только на интеллектуальном уровне или не слишком напрягаясь, у вас могут возникнуть трудности с тем, чтобы отказаться от них. Вы можете одновременно разделать рациональные и иррациональные убеждения. Таким образом, вы можете легко поверить в следующее: «Я не обязан быть выдающимся спортсменом, поэтому остаюсь хорошим человеком, даже если мне не удается сделать какое-то упражнение». В то же время вы можете твердо верить: «Если я действительно плох в спорте, я совершенно неумелый и слабый человек!» Если это так, то обычно побеждают более сильные и прочные иррациональные убеждения, даже если

вы придерживаетесь и более слабых рациональных. Что еще хуже, вы можете придерживаться иррациональных убеждений неосознанно, в то время как на сознательном уровне вы верите в свои рациональные убеждения. Запутанно, не так ли?

Когда вы испытываете затруднения с тем, чтобы оспорить свои иррациональные убеждения и изменить их на рациональные, РЭПТ предполагает, что вы можете иметь сильные сопутствующие иррациональные предпочтения, о которых вы можете даже не знать. Поэтому РЭПТ включает в себя множество эмоционально-ориентированных и экспериментальных методов, которые помогут вам справиться с этими иррациональными убеждениями и изменить их. В этой главе приводятся некоторые ключевые эмоционально-ориентированные методы РЭПТ. Предполагается, что они будут использоваться вкупе с когнитивными методами.

Следуя примеру некоторых древних восточных философов, особенно Гаутамы Будды и Лао-Цзы, христианской философии принятия грешного человека, но не самого греха, и экзистенциальной философии Мартина Хайдеггера, Жана-Поля Сартра, Мартина Бубера, Виктора Франкла и Карла Роджерса, РЭПТ помогает людям сформировать безусловное самопринятие. Это радикально отличается от традиционного, условного самопринятия (самооценки). Условная самооценка предполагает, что вы цените себя в случае, если хорошо себя чувствуете и получаете одобрение со стороны других значительных людей. Как отметил социолог Джордж Герберт Мид, одобрение самого себя во многом зависит от оценки других.

В основном это играет против вас. Во-первых, поскольку человеку свойственно совершать ошибки, вам не всегда удается сделать все «на отлично». Во-вторых, даже если вы хорошо справляетесь с важными задачами, многие люди могут вас не любить по той или иной причине. В-третьих, даже если сейчас вы работаете очень хорошо и нравитесь людям, вы не можете знать наверняка, насколько успешным и любимым вы будете в любой другой момент времени. Условная самооценка всегда находится под сомнением. Она, как никакой другой аспект человеческой жизни, приводит к значительному уровню тревоги и чувству собственной никчемности.

Экзистенциональный подход к безусловному самопринятию

Чтобы не попадать в ловушки условной самооценки, РЭПТ подчеркивает важность безусловного самопринятия. Эту философию можно освоить двумя способами. Вы можете выбрать экзистенциалистскую позицию и убедить себя: «Я человек с намерениями и выбором, как и все люди. Я человек и, в некотором смысле, уникальная личность, поэтому, пока я жив, я решаю безусловно принимать себя, независимо от того, насколько я эффективен и одобряют ли меня другие. Я предпочитаю добиваться успеха в своих проектах, и мне нравится получать одобрение других. Но моя ценность как личности не зависит от достижений или одобрения. Это зависит только от моего выбора быть живым и уникальным человеком».

Этот экзистенциальный подход к безоговорочному само-принятию вполне надежен и обоснован. Пока вы живы, вы будете человеком и уникальной личностью. Поэтому, если ваше принятие себя зависит только от этого, вы всегда сможете определить себя как «хорошего», а не как «плохого» человека. Логично, не правда ли? Ваше самопринятие зависит от неоспоримых фактов – вы живы, вы человек и вы уникальны, – а не от чего-либо еще! Таким образом, ваше самопринятие имеет довольно стабильную основу: пока вы живете, вы можете принимать себя.

К сожалению, экзистенциальное решение проблемы человеческого достоинства имеет философское основание и спорно с научной точки зрения. По сути, вы говорите: «Я хороший человек, потому что я живу, я человек и я уникален». Но философ или ученый может возразить: «Да, я вижу, что вы человек, живой и уникальный. Это факты, и вряд ли их можно опровергнуть. Но быть человеком, живым и уникальным – на самом деле не имеет ничего общего с вашей ценностью. То, что вы человек, не делает вас хорошим – этот факт точно так

же может получить нейтральную или негативную оценку. Вы не можете доказать или опровергнуть свою аксиому, что ваша человечность делает вас хорошим. Вы можете верить этому, но вы можете верить и в обратное, а именно в то, что вы плохой именно потому, что вы человек и вы живете. Подобные определения не могут быть подтверждены фактами».

Ваше утверждение о том, что вы хороший человек, потому что вы человек, – это аксиома, которую нельзя доказать или опровергнуть. Вероятно, вы можете доказать, что ваше экзистенциальное определение себя как «хорошего» имеет практическую пользу и позволит вам добиться лучших результатов, чем если бы вы оценили себя «нейтрально» или «негативно». Но мы не можем доказать правдивость этого факта исходя из этих соображений. Итак, опять же, это сомнительное предположение.

Рациональное решение для безусловного самопринятия

РЭПТ предлагает вам второй способ безоговорочного принятия себя. Используя этот метод, вы устанавливаете свои цели и задачи, например остаться в живых сейчас и быть счастливым (сталкиваться с относительно небольшим количеством боли и получать много удовольствия от жизни), и затем вы ранжируете или оцениваете все свои мысли, чувства и поведение с точки зрения этих целей и задач. Таким образом, мысль «Я достойный человек, который заслуживает того, чтобы жить и наслаждаться» вы оцениваете как «хорошую», потому что она помогает вам остаться в живых и наслаждаться жизнью. А мысль «Я никчемный человек, который заслуживает страданий и смерти» вы считаете «плохой», потому что она саботирует ваши цели. Точно так же вы оцениваете свое удовлетворение от выполнения задания как «хорошее», а неудовольствие, вызванное неудачей при выполнении этого задания, как «плохое». Схожим образом вы относите воздержание от переедания к категории «хорошего» поведения, а переедание – к «плохому», потому что первое помогает вам выживать и сохранять здоровье.

Другими словами, вы можете проранжировать или оценить все ваши мысли, чувства и поведение как «хорошие», когда они поддерживают ваши цели и задачи, и как «плохие», когда они саботируют эти же цели и задачи. Эти рейтинги позволяют вам жить и быть счастливым в соответствии с выбранными вами целями и желаниями. Если ваше желание состоит в том, чтобы быть несчастным и скоро умереть, то вы будете оценивать ваши мысли, чувства и поведение соответствующим образом.

Ваши идеи, эмоции и действия либо помогают достичь целей, либо нет. Таким образом, они являются либо полезными – «хорошими» с практической точки зрения, либо нет. Сами по себе эти рейтинги не являются хорошими или плохими, они полностью зависят от ваших целей и задач. Вы выбираете эти цели и можете изменить их, если захотите. Но пока они у вас есть, вы можете оценивать каждую вещь, которую делаете, как «хорошую» или «плохую» по отношению к ним. Они «хорошие», если помогают вашим желаниям, и «плохие», если препятствуют им. Эта оценка зависит исключительно от вашего взгляда на вещи, от ваших целей и ценностей.

Все это кажется предельно понятным. Впереди – самое трудное, то, с чем большинству людей не так просто справиться. Относительно легко сказать: «Мои поступки правильные, если помогают моим целям и задачам, и неправильные, когда препятствуют им». Но поскольку вы человек и находитесь под влиянием как биологии, так и воспитания, вам будет сложно избежать оценивания себя. Вы, как и большинство людей, склонны верить, что являетесь плохим человеком, если ваши поступки и действия неэффективны или плохи, или хорошим человеком, если ваши поступки и действия эффективны и хороши. Люди склонны оценивать свою личность целиком, давая ей однозначно хорошую или плохую оценку, которая будет зависеть от совершаемых поступков и действий.

Альфред Коржибски указал на это в своей блестящей книге «Наука и здравомыслие» («Наука и психическое здоровье») в 1933 году. Как и большинство людей, вы склонны оценивать свою личность по своему поведению. Делая это, вы совершаете серьезную ошибку

и допускаете сверхобобщение. За всю жизнь вы делаете миллионы вещей: хороших (помогая своим целям) и плохих (саботируя их). Вы исключительно изменчивый, непоследовательный и подверженный ошибкам человек. Вы выбираете цель, а затем часто действуете против нее. Вы решаете не делать что-то, а потом именно это и совершаете. Следовательно, вы не можете по-настоящему оценить себя и свою сущность по какому-либо одному действию или ряду действий, которые вы совершаете или нет. Будучи разносторонним и многогранным, вы не можете быть просто «хорошим» или «плохим» человеком. Тем не менее вы делаете именно такие выводы, и проклинаете себя каждый раз, когда совершаете что-то плохое, и хвалите в противном случае. Как сказал Коржибски, реагируя таким образом, вы становитесь «безумны», что вызовет отрицательные последствия в личном и социальном планах.

Кроме того, как заметил Коржибски и многие другие психолингвисты, вы склонны находить выражение своим идеям посредством языковых форм, которые в дальнейшем вводят вас в заблуждение и играют с вами. Возникает то, что Кевин Фицморис называет «мыслевещью», когда мысли формируют объекты. Например, вы делаете что-то хорошо, и у вас возникает мысль: «Этот поступок помог мне, и поэтому я сочту это хорошим». Вы склонны забывать, что ваша мысль определила поступок как хороший, и вы ошибочно говорите, что «действие (вещь) является хорошим (мысль)». Вы смотрите на то, что на самом деле существует (ваш поступок), как на хорошее, когда вы просто думаете об этом.

РЭПТ позволяет решить проблему самооценки, побуждая вас оценивать свои мысли, чувства и действия только как хорошие (эффективные) и плохие (неэффективные) после того, как вы определитесь с целями и задачами, которых хотите достичь. Но важно также остановиться и сказать себе: «Такое поведение хорошо для моих целей. Но я не буду оценивать себя как личность за то, что делаю (или не делаю) это. Это может быть хорошо для моих планов, но это не делает меня хорошим человеком. В случае если это плохо для моих задач, это также не делает меня плохим человеком».

Это может показаться простым, главное, постарайтесь делать это последовательно! Скорее всего, у вас не будет проблем с оценкой ваших мыслей, чувств и поступков как «хороших» или «плохих», поскольку обычно вы осознаёте свои цели и знаете, будут ли ваши поступки способствовать их реализации. Но как только вы оцените свое поведение как «хорошее» или «плохое», вам может быть сложно не поддаться соблазну и не оценить себя как личность. Кажется, что этот механизм встроен в человеческую природу в результате длительного процесса эволюции; и это поощряется практически всеми человеческими обществами и культурами. Наши родители, учителя, сказки, рассказы, фильмы, телевизионные передачи и т. д. настоятельно рекомендуют нам думать, что некий условный Джон делает доброе дело, когда сражается со львом, освобождает принцессу, забивает победный гол в матче чемпионата по футболу или хорошо относится к своей матери. При этом он преподносится как образец «хорошего человека», и нас призывают смотреть на него именно таким образом. С другой стороны, если некая условная Мэри пререкается со своими родителями, враждебно настроена по отношению к прекрасному принцу или получает плохую оценку на школьном экзамене, наши СМИ настаивают на том, что она, безусловно, «гнилая личность». У нас есть естественная тенденция к тому, чтобы делать выводы о личности на основании отдельных поступков. Кроме того, общество подталкивает нас к этому.

Как нам прекратить заниматься этой ерундой? РЭПТ предлагает оценивать мысли, чувства и поступки и соотносить наше поведение с нашими целями, задачами и желаниями. Но РЭПТ также говорит, чтобы мы отказались от оценивания себя целиком. Мы поступаем хорошо или плохо в соответствии с нашими желаниями, целями и ценностями, но это не делает нас хорошими или плохими людьми. Если мы будем придерживаться такого рода рассуждений, наши желания исполнятся с большей вероятностью, и мы не будем осуждать нашу личность и допускать сверхобобщений в отношении нашей сущности.

Если вам все же сложно удержаться от того, чтобы оценивать себя полностью и оставаться исключительно в плоскости «плохого» и «хорошего» поведения, вы можете

вернуться к экзистенциальному решению проблемы самооценки. Просто скажите себе, хоть это и звучит несколько абстрактно: «Я хороший человек, потому что я существую, потому что я человек, потому что я уникальная личность. Точка». Скажите это и придерживайтесь своих слов. Вы не можете доказать их, но и опровергнуть фактически или эмпирически вы тоже не можете. И это будет работать!

Почему безусловное самопринятие, которое я продвигаю в этой книге, так важно для того, чтобы контролировать тревогу? Условное самопринятие, или условная самооценка, лежит в корне наихудших форм тревожности. Переживания, вызванные дискомфортом или низкой терпимостью к фрустрации, на самом деле важны. Без них вы бы не выжили. Будучи физическим организмом, всю свою жизнь вы подвергаетесь многим возможным опасностям, таким как несчастные случаи, болезни, нападения других людей или животных, междоусобицы и войны. Поэтому вы должны быть осторожными и бдительными, чтобы выжить. Более того, поскольку вы тонкокожее животное, то должны быть более осторожным и бдительным, чем, скажем, толстокожее животное, такое как слон или носорог.

Чтобы помочь вам защитить себя, природа вложила в вас изрядную озабоченность и осторожность. Следовательно, попав в автомобильную аварию, вы можете на время перестать водить машину, а можете и навсегда. Когда в два часа ночи на вас нападают на темной улице, вы можете перестать выходить из дома ночью или даже днем. Эволюция направлена на то, чтобы вид выжил, даже если это не приносит счастья. Выживают наиболее приспособленные, то есть наиболее осторожные и бдительные.

Тревога, вызванная дискомфортом, является защитным механизмом. Он призывает вас не рисковать, избегать боли, поддерживать безопасность. Часто это побуждает вас принимать крайние меры предосторожности и, следовательно, жить ограниченной и относительно скучной жизнью. Но оставаться при этом живым.

Однако наихудшие формы тревоги часто возникают не из-за физического беспокойства, а из-за сверхозабоченности эго. Они возникают, когда вы ужасно боитесь, что не справитесь с какой-то важной задачей и другие будут вас осуждать.

Замечательным противоядием от этой распространенной формы эго-тревоги или потенциального самоуничижения является, как несложно догадаться, безусловное самоприня-тие. Когда вы действительно полностью контролируете свое эго или самооценку, вы значительно меньше тревожитесь о потенциальных неудачах и отказах.

Тревога эго: случай из практики

Возьмем, к примеру, Риту. Красивая, умная, компетентная и талантливая в сфере страхования, она была самым молодым продавцом в своей фирме и, несомненно, лучшим. Ежегодно женщина получала премию в размере не менее четверти миллиона долларов, была помолвлена с красивым профессором экономики, который также консультировал несколько крупных деловых организаций по вопросам управления, и, кроме того, у нее был черный пояс по карате. Но у Риты был высокий уровень социальной тревожности, отчасти потому, что ее жених постоянно находился в компании выдающихся ученых и бизнесменов, которые были необычайно компетентны, начитанны и могли блестяще рассуждать практически на любые темы. У женщины за плечами был только колледж, и она занималась продажами, которые едва ли соответствовали достижениям большинства коллег ее жениха. Она была уверена, что они смотрят на нее свысока, и боялась допустить речевые ошибки в их присутствии. Она считала, что они презирают ее.

Рита практически не испытывала тревогу дискомфорта, поскольку решала проблемы, которых другие избегали, много работала и делала успехи в карате, соревнуясь наравне с мужчинами в своей группе. Но она не могла выдержать критику и ругала себя за малейший промах в работе с клиентами или ошибку в слове, допущенную в разговоре с коллегами ее жениха.

Сначала Рита довольно много спорила со мной о принципах безусловного

самопринятия. Она добилась многого в сфере продаж и карате в значительной степени благодаря тому, что старалась изо всех сил и показывала лучшие результаты, чем большинство мужчин и женщин, с которыми она соперничала. Поэтому она придерживалась идеи, что достижения являются исключительно важными и что каждый человек может быть хорошим, только если работает лучше других людей, искусных и талантливых. Хотя я согласился с ней, что достижения играют важную роль в жизни (если они для вас важны) и могут дать много преимуществ (например, денежное вознаграждение), я все же настаивал на том, что достижения не имеют ничего общего с личной ценностью и думать иначе будет ошибкой. Почему? Потому что, как показывает случай Риты, даже когда она достигла хороших результатов во многих важных областях, все равно продолжала опасаться, что не сможет поддерживать тот же уровень достижений в будущем. Другие области, где она была менее успешной, например в академической сфере, вызывали у нее сильную тревогу, связанную не столько с ее достижениями, сколько со всей личностью в целом.

Должен сказать, что у меня довольно хорошо получается убедить людей отказаться от концепции условного самопри-нятия, говоря им, что эта концепция будет работать только в том случае, если они всегда все будут делать идеально до конца своей жизни. Но это невозможно, так как все люди совершают ошибки, и всегда есть вероятность того, что что-то будет сделано плохо. Мне не удалось убедить Риту в этом, потому что она действительно хорошо справлялась со своими делами и редко ошибалась. Но мне удалось показать ей, что, даже если она всегда со всем замечательно справляется, ее острая потребность в одобрении людей не всегда может быть удовлетворена. Потому что другие люди могли обозлиться на нее, завидуя тому, как успешно идут ее дела. Например, нескольким другим продавцам страховых полисов она не нравилась, потому что работала лучше них. Несколько мужчин из группы по карате недолюбливали ее, когда она превосходила их. Некоторые женщины, в том числе и пара ее друзей, завидовали ее привлекательной внешности. Неважно, что она делала, – она не могла завоевать расположение этих людей. Мне удалось показать Рите, что достижения не всегда вызывают одобрение. На самом деле ее превосходство может привести к проблемам в отношениях с людьми, которые не могут похвастаться столь же хорошими результатами, как у нее.

Затем я показал Рите, почему по ряду других причин люди могут отвергать ее, даже если она демонстрирует значительные достижения. Например, им может не понравиться ее внешний вид. Или они могут быть предвзяты по отношению к ней по религиозным или расовым причинам. Или они могут быть злыми людьми, которые ненавидят почти всех.

Я, наконец, убедил Риту, что ее философия перфекционизма, согласно которой все будут любить ее за все, что она делает, никогда не увенчается успехом, хотя она получала больше уважения и восхищения, чем среднестатистический человек. Тем не менее женщина испытывала тревогу, что это уважение и восхищение не смогут продолжаться вечно; на самом деле она была более тревожной, чем многие люди, у которых было гораздо меньше талантов и которые были менее привлекательны, чем она.

Когда Рита отказалась от острой необходимости в социальном одобрении, ее тревога по поводу личной эффективности значительно снизилась. Она прочитала некоторые из моих книг и наконец нашла ответы на свои вопросы. На одном из наших заключительных сеансов Рита сказала: «Я вдруг все поняла. Я увидела, что все определения плохого или хорошего – это выбор, который мы делаем, и что мы вполне можем сделать совершенно другой выбор. Все они действительно, как вы это называете, дефиниционные. Даже когда мы оцениваем наши достижения, мы делаем это, исходя из определенных целей, таких как получение отличной отметки, а затем оцениваем, достигаем ли мы их или нет. Можно сделать выбор и решить, хотите ли вы получить 5 с плюсом или 4, и от этого будет зависеть, как вы будете оценивать себя в дальнейшем. Поэтому мы ставим перед собой цели и оцениваем наше поведение соответственно. Затем мы оцениваем свою личность исходя из наших достижений. Мы делаем это произвольно и можем не делать этого. Но, как вы говорите, мы склонны к такого рода оцениванию. Это глупо! Я больше не буду так делать. Я буду

оценивать свою эффективность, но буду очень стараться, чтобы перестать оценивать себя. Мне не нужно этого делать, и теперь я понимаю, какой вред это мне приносит. Поэтому я сделаю все возможное, чтобы прекратить. Уверена, у меня не всегда будет получаться, но раньше я вовсе этого не делала. Определенно!»

Рита именно так и поступила. Она стала редко себя оценивать, а когда ловила себя на подобном, то останавливалась. Она следила за собой, и ей удалось превратиться из человека, который постоянно себя оценивал, в человека, который практически перестал это делать. Она полностью осознала вред от потребности в одобрении других и строгих требований к себе. Ей удалось понять, что ее эффективность никоим образом не может означать, «хороший» или «плохой» она человек. Она стала человеком, совершающим хорошие и плохие поступки, способствующие или мешающие ее целям, который редко оценивает свою личность исходя из них.

Если вы хотите сделать это, вы можете следовать по пути Риты к безусловному самопринятию. Опять же, вы можете произвольно оценить себя как «хорошего» или «достойного человека» только потому, что вы существуете, являетесь человеком и уникальны. Но вы также можете выбрать более рациональный путь Риты и вообще не подвергать себя оцениванию. Вы просто принимаете факт своего существования, свою человечность и уникальность, не давая себе какой-либо обобщенной оценки.

Поступая так, вы будете гораздо меньше тревожиться. Вы все еще можете беспокоиться по поводу того, что вас могут ранить, убить или что вы можете заболеть; вы можете сохранить некоторую долю тревоги из-за дискомфорта, но ваше волнение по поводу личной эффективности и получения одобрения в значительной степени исчезнет. Я надеюсь, что вы все еще будете стремиться к тому, чтобы успешно решать важные задачи и завоевывать уважение значимых людей. Ибо, выполняя эти вещи, вы, скорее всего, будете реализовывать свои желания и меньше страдать от разочарований. Но *желание* не означает *отчаянную нужду.* Совсем нет. Если вы не будете нуждаться в успехе или одобрении, а просто будете этого хотеть, это избавит вас от необходимости быть во всем уверенным, иметь гарантии, доказывать свою ценность как личности себе и другим. Попробуйте и посмотрите!

Глава 14
Как безусловное принятие других помогает контролировать тревогу

Люди являются социальными животными и редко живут совершенно одни. Когда вы здоровы, вы обычно ладите с другими людьми: со своей семьей, родственниками, друзьями, одноклассниками, соседями, коллегами. Вы с рождения привыкли к общению, и само ваше существование в значительной степени зависит от ваших отношений с другими. В младенчестве и детстве вы все время нуждаетесь в заботе; будучи подростком и взрослым, вы можете справляться со многими вещами самостоятельно. Но далеко не со всеми, так как вам будет трудно самостоятельно выращивать все необходимое для обеспечения своей потребности в пище, строить дом, шить себе одежду и делать неисчислимое множество прочих вещей, которые помогут вам жить с комфортом. Будучи пожилым человеком, вы не всегда способны полностью себя обслуживать, и поэтому вам требуется больше помощи от других, чем в молодости.

Помимо того что окружающие помогают вам жить и чувствовать себя комфортно, они часто приносят вам положительные эмоции. Вы можете наслаждаться общением с ними, любить их, заниматься сексом, работать, играть в командные игры, участвовать в спортивных состязаниях и многих других социальных мероприятиях. Зачем? Для вас, как и для любого человека, жизнь станет намного лучше, если будет наполнена дружескими отношениями, сексом, любовью и сотрудничеством. Ваша биологическая природа – быть

частью человеческой семьи.

Учитывая вашу социальную природу, очень желательно, чтобы вы ладили с другими людьми и имели близкие отношения с некоторыми из них. Хотя, будучи взрослым, вы можете обойтись минимальным количеством человеческих отношений и при этом выжить, ведя отшельнический образ жизни, скорее всего, вы будете чувствовать себя намного лучше, если у вас будут дружеские и любовные отношения. Вы сможете вести более интересную, творческую, насыщенную и счастливую жизнь, и это будет способствовать снижению уровня вашей тревоги.

Как взять гнев под контроль, прежде чем он начнет контролировать вас

К сожалению, не всегда легко контролировать свой гнев. В мире множество разных людей, и довольно многие из них часто относятся к вам плохо, несправедливо и недоброжелательно. Эти люди могут переживать ярость, депрессию, перепады настроения, быть трудными в общении или даже психопатами. Они могут думать, что у них есть веская причина плохо обращаться с вами. Некоторые из них обманывают вас или конкурируют с вами, потому что хотят получить желаемое и не заботятся о ваших нуждах. Другие без уважительной причины плохо обращаются с вами или препятствуют реализации ваших желаний. Что же вам тогда делать?

У вас тоже есть склонность испытывать злость, как врожденная, так и приобретенная. Вы, вероятно, будете злиться на них и можете решить отомстить. Принесет ли это вам какую-то ощутимую пользу? Очень редко! Любовь порождает любовь, а ярость порождает ярость. Если вы чувствуете, справедливо или ошибочно, что другие использовали вас, вы, прежде всего, критикуете их поведение и даете понять, что считаете его неправильным. Кроме того, вы часто осуждаете их личность. Практически всегда ваш гнев проявляется так: сначала вы возражаете против «плохого» или «неправильного» поведения других, а затем осуждаете их.

Другими словами, как вы осуждаете себя за свои «плохие» мысли, чувства и поступки, точно так же осуждаете других, когда, по вашему мнению, они действовали неправильно. На этом основании вы делаете обобщенный вывод об их тотальной отрицательности. Вы совершаете ошибку, осуждая как грешника, так и грех, и это часто доставляет вам много неприятностей.

Во-первых, как мы с Чипом Тафратом показали в нашей книге «Усмири гнев», ваш гнев, негодование и ярость негативно влияют на вашу собственную работоспособность и здоровье. Гнев побуждает вас действовать против вещей и людей, которые вам не нравятся, причем вы ведете себя импульсивно и безрезультатно. Когда вы в ярости набрасываетесь на кого-то или что-то, что вам кажется противным, вы вряд ли сможете принять взвешенное решение. Вместо этого вы действуете необдуманным, неистовым способом, который приводит к неправильному выбору и неумелой тактике. Поэтому вам не удается изменить ситуацию в свою пользу, часто вы делаете еще хуже.

Во-вторых, гнев ведет к возбуждению и повышенной активности всех систем организма, что может привести к множеству психосоматических проблем, включая высокое кровяное давление, головные боли, желудочно-кишечные и мышечные заболевания и даже сбой иммунной системы – результаты могут быть очень плачевными. Отдельная глава книги «Усмири гнев» посвящена физическим последствиям ярости, и вам было бы полезно прочитать ее.

В-третьих, как отмечалось выше, гнев по большей части ведет к дракам, междоусобицам, войнам и даже к геноциду. Из всех человеческих зол, вызванных эмоциями, гнев является основной причиной насилия, убийств и множества других жестоких поступков. Просто почитайте газеты и посмотрите телевизор!

Многие психологи разрабатывали различные способы избавления от гнева, большинство из которых сомнительны. Катартическая теория психоаналитиков и многих

терапевтов, применяющих экспрессивные методы, гласит, что, если вы позволите своему гневу по-настоящему выйти через крик или битье боксерских груш, это оградит вас от того, чтобы причинить реальный вред. Я не согласен. Несколько сотен экспериментов показали, что чем больше вы выражаете свой гнев, устно или физически, тем больше повышается его уровень. Другие психологические подходы советуют вести себя пассивно по отношению к агрессии других и не выказывать сопротивления, чтобы агрессоры доброжелательно к вам относились. Этот подход может оказаться эффективным в ряде случаев, но другие воспользуются вашей пассивностью, чтобы еще сильнее вас оскорбить. Кроме того, такое поведение не поможет по-настоящему освободиться от гнева, а лишь временно подавит его, делая вас еще более злым.

Существуют также различные формы когнитивного и физического отвлечения, такие как медитация, йога и постепенное расслабление мышц. Помогут ли они справиться с гневом? Да, временно, потому что эти занятия могут отвлечь вас от чувства злости и расслабить. Тем не менее, выйдя из расслабленного состояния, вы все еще будете придерживаться своей философии, лежащей в основе вашего гнева, и он вернется, доставляя вам дискомфорт в желудке и поднимая кровяное давление каждый раз, когда люди снова начнут вас оскорблять.

Безусловное принятие других на практике

Лучшая реакция на ваш гнев, как утверждает РЭПТ, во многом философского характера. Гнев, главным образом, означает наличие некоего грандиозного требования по отношению к другим людям, заключающегося в том, что они ни при каких условиях не должны относиться к вам недоброжелательно, как они якобы делают. Если вы по-настоящему откажетесь от этого, вы не только сведете к минимуму свой гнев в связи с текущей несправедливостью, но и станете гораздо менее склонны к вспышкам ярости в будущем. Конечно, люди часто обманывают, нападают на вас и не выполняют свои обещания. Вы разочаровываетесь и оказываетесь недовольны их действиями. Но когда вы злитесь, то выходите за рамки этого разочарования и неудовольствия, испытывая чувство ярости и настаивая на том, что эти люди не должны быть такими, какие они есть, и не должны делать то, что делают. Именно ваше грандиозное требование того, чтобы они вели себя «правильно» и «справедливо», вызывает у вас гнев, а не их плохое поведение.

РЭПТ предоставляет вам много когнитивных, эмотивных и поведенческих способов остановить свой гнев и уменьшить вашу склонность к вспышкам раздражения. Как я уже отмечал ранее, целая книга посвящена этим методам РЭПТ: «Усмири гнев». Некоторые из основных пунктов этой книги изложены в следующих параграфах.

Основным методом минимизации вашей ярости является изучение и использование принципов безусловного принятия других. Безусловное самопринятие, как мы узнали, состоит в том, чтобы полностью принять себя, все еще признавая и работая над исправлением своих недостатков, недочетов и ошибок. Вы ясно видите свои ошибки, потому что знаете, что не будете ругать себя за их наличие. Вы понимаете, что некоторые ваши поступки огорчают других, но вы никогда не ругаете себя за них. Как отмечалось в предыдущей главе, в идеале вы должны оценивать свои мысли, чувства и поведение только по отношению к своим целям и задачам, не оценивая при этом свою личность в целом. Если вы пропустили эту главу, прочитайте ее сейчас, чтобы познакомиться с принципами безоговорочного самоприня-тия и как вы можете этого достичь.

Концепция безусловного принятия других говорит о том же самом по отношению к другим людям. Да, ко всем остальным, в том числе к тем, которые вам не нравятся и которые относятся к вам или другим плохо. Иными словами, речь идет о том, чтобы принимать грешников, но не их грехи. Поэтому, когда люди ведут себя аморально, неэтично или плохо по отношению к вам (и другим), вы наблюдаете их мысли, эмоции и поступки, судите, исходя из своего мировоззрения, насколько они «неуместны» и «неправильны», но строго

воздерживаетесь от оценки этих людей в целом и от навешивания на них ярлыков плохих, неправильных или неумелых людей.

Это нелегко сделать. Как социальное животное, вы многое знаете о том, какое поведение «хорошее», а какое «плохое», и обычно вы оцениваете это поведение так, как вас учили. Таким образом, вы обычно оцениваете воровство, предательство, лень, ложь и многие другие человеческие качества как «плохие», а противоположность этих качеств – как «хорошие».

Это не представляет особой проблемы и на самом деле приносит много пользы. Если вы считаете ненадлежащее и антиобщественное поведение людей «плохим» или «неправильным», и ваше мнение совпадает с большинством людей из вашей социальной группы, вы можете помогать людям, которые ведут себя аморально, стать более нравственными, то есть не подвергаете их жестокому обращению за их поведение.

Безусловное принятие других, возможно, не избавит человечество от гнева, драк, убийств, междоусобиц и войн, но оно имеет большое значение для решения этих сложных человеческих проблем. Если вы готовы принимать людей, но не их поступки, и никогда не настаиваете на том, чтобы они не совершали некоторые из самых неприятных, ваш гнев остынет, и вы сможете более разумно оценить, было ли их поведение абсолютно неправильным и ошибочным.

Если, например, вы уверены, что кто-то обманул вас на некоторую сумму денег, вы подвергнете критике этот неправильный поступок, но при безусловном принятии других не будете испытывать злость. Вместо этого вы почувствуете разочарование. Затем, с этим здоровым негативным чувством, вы сможете подумать, действительно ли этот человек обманул вас или просто сделал ошибку в своих расчетах; поразмышлять над причинами, по которым он поступил таким образом (скажем, его ребенок заболел и нуждался в дорогостоящем лечении); выяснить, каким образом лучше заставить его возместить вам эту сумму; посмотреть на этот обман под другим углом, что позволит хотя бы частично оправдать этот поступок. Тогда у вас будет гораздо больше шансов заставить этого человека исправиться, выработать какой-то компромисс, не превращая его в вашего заклятого врага, и помочь ему изменить свой образ действий, чтобы он не обманул других. Безусловное принятие окружающих и прощение, которое является следствием этого, помогают вам действовать более разумно и рассудительно в отношении почти любой несправедливости со стороны других и тем самым побуждают их перестать вести себя несправедливо по отношению к вам и другим людям.

Помимо того что безусловное принятие других помогает вам справиться со своим гневом и яростью, оно благотворно влияет и на вашу тревогу. Когда вы злитесь на людей, то, как правило, тревожитесь о следующем: (1) верно ли ваше суждение об их поступках; (2) не были ли вы слишком суровы к ним; (3) выйдет ли ваш гнев из-под контроля и заставит ли он вас совершать очень глупые поступки; (4) будут ли люди, на которых вы злитесь, злиться на вас и идти на крайние меры, чтобы причинить вам боль; и (5) являетесь ли вы отвратительным, подлым человеком, который заслуживает осуждения за такой сильный гнев.

Как я уже продемонстрировал в этой книге, ваша тревога очень часто является следствием того, что вы унижаете себя как личность, и сопровождается чувством собственной неполноценности. Но она часто связана с осуждением других людей как личностей, а не просто с осуждением их плохого поведения. Поэтому тревога и гнев напрямую связаны с порицанием. Когда вы потворствуете тревоге, вы также поощряете гнев, а когда вы потворствуете гневу, вы часто поощряете тревогу. Оба чувства вытекают из чрезмерно обобщенного представления о том, что люди ни при каких обстоятельствах не должны поступать неправильно и что их следует осуждать за это. Иногда люди обозначают самокритику как проявление «гнева на себя», а порой называют гнев «подавлением других людей». Эти два чувства имеют философские связи, и если вы склонны унижать себя и других, постарайтесь избегать этих разрушительных эмоций.

Гнев и социальная тревога: случай из практики

Мартин не был особо заинтересован в том, чтобы контролировать свой гнев: он думал, что проявление гнева вполне оправданно, поскольку принесло ему немало пользы. Он работал телохранителем у богатого бизнесмена, и ему удавалось сохранять свою должность в основном потому, что его работодатель, который был достаточно самоуверен в вопросах бизнеса, смертельно боялся драк. Мартина наняли вместе с двумя другими охранниками, чтобы уберечь бизнесмена от каких-либо нападений во время жестких переговоров с профсоюзом. Мартин вырос на улицах Восточного Гарлема, был главарем банды в возрасте 13 лет, некоторое время занимался борьбой, занимал призовые места и ничего не боялся, по крайней мере физически. Эмоционально, однако, он испытывал серьезную социальную тревогу и особенно боялся, что женщины заметят его заикание, поэтому был очень застенчивым. Рост Мартина составлял почти два метра, он был красив, умен и великолепно танцевал, но тем не менее редко встречался с женщинами и ненавидел себя за то, что не мог построить с ними отношения, как это легко делали все его друзья-мужчины.

Сначала у Мартина возникли проблемы с идеей безусловного самопринятия. Его семейное и уличное воспитание ставило во главу угла компетентность и достижения, особенно физическую силу. Будучи молодым главарем банды, а затем успешным борцом, он всегда завоевывал уважение и одобрение, потому что был большим, мускулистым и агрессивным. У него была своя точка зрения, и он всегда был готов поддержать ее кулаками. Его друзья-мужчины смотрели на него снизу вверх и выполняли его требования. Вот почему он думал, что его гнев принес ему много пользы и мало вреда.

Сначала мне не удавалось обучить Мартина концепции РЭПТ о безусловном самопринятии. Он понимал ее на интеллектуальном уровне, но был далек от практики. Он получал признание со стороны других за свои физические способности и, похоже, не нуждался в том, чтобы принимать себя. Он заботился о своих родителях, которые были бедными и необразованными, а также о младшей сестре Сильвии, потерявшей руку в автомобильной аварии и нуждавшейся в значительной поддержке. Таким образом, он чувствовал себя хорошим сыном и братом и применял к себе условную оценку по этим пунктам.

Вскоре я смог показать Мартину, что его социальная тревога по отношению к женщинам подрывала то ощущение себя, которое присутствовало у него в других областях, и что он как мужчина видел свою ценность лишь в физической силе. Но он также связывал свою самооценку со своей неспособностью уверенно разговаривать с женщинами и чувствовать себя с ними комфортно. Он паниковал в их присутствии и едва ли мог продержаться дольше нескольких дней, прежде чем подруга отвергла его. Он укрепился во мнении, что он полный неудачник, и это поддерживало его социальную тревогу.

Сначала я помог Мартину понять, что даже его уверенность в среде мужчин была весьма условной. Она была основана на его физическом превосходстве, из-за чего мужчины смотрели на него с почтением. Я помог ему понять, что, если бы он был маленьким и хрупким (или пусть даже большим и мускулистым) и не владел техниками рукопашного боя, он бы критиковал себя и чувствовал себя слабым. Мартин уважал себя в основном по той же причине, по которой другие мужчины уважали его, – из-за физической силы, без которой он был бы никем.

Я показал Мартину, что в его кругах было принято восхищаться его способностью постоять за себя и сражаться со всеми, кто выражал несогласие. Он был абсолютно уверен в своей силе, но его ценность как личности не должна основываться на какой-либо особой компетенции. В то время как физическая сила делала его «настоящим мужчиной» в своих собственных глазах и глазах других, его слабости в других важных «мужских» областях, застенчивость в отношениях с женщинами делали его «слабым мужчиной», неудачником. Если делать вывод относительно своей ценности, основываясь на своих достижениях в какой-то одной важной области, то можно посчитать себя «никчемным» в другой, присущей

мужчинам сфере, достижения в которой отсутствуют. То есть мужчина должен быть компетентным во всех сферах, чтобы быть «хорошим человеком».

Мартин был шокирован, когда понял, что его забота о родителях и сестре является хорошим поступком с точки зрения общепринятого социального стандарта, но это делает его не «хорошим человеком», а просто человеком, который хорошо выполняет определенную функцию в этой конкретной области. Чтобы быть «хорошим человеком» согласно своим стандартам, Мартин должен был иметь достижения практически во всех областях, а это едва ли возможно!

Я добился определенного прогресса, помогая Мартину безоговорочно принять себя, наслаждаться своими положительными чертами, но не связывать их с собственной личной ценностью. Затем я рискнул обратиться в сторону одной его «хорошей» черты – запугивания людей своим гневом. Он очень гордился тем, что в молодости противостоял своему главному сопернику в банде, Альфредо, и не поддавался на его угрозы и подлые закулисные игры. Альфредо, в отличие от Мартина, не отстаивал то, что считал правильным, и не лез в драку. Напротив, Альфредо хорошо ладил со старшими криминальными элементами и использовал их силу, чтобы укрепить свою власть. Он лгал, если это было необходимо, чтобы контролировать других.

Альфредо все еще жил в Восточном Гарлеме и занимался торговлей наркотиками и другими сомнительными делами. Мартин, после того как стал боксером, не поддерживал никаких отношений с бандой, начал строить карьеру и переехал в центральный Манхэттен. Но он все еще наведывался в свой старый район, где у него остались друзья, и часто дрался с Альфредо, чтобы не дать тому воспользоваться более слабыми людьми по соседству, в том числе друзьями Мартина.

Как-то Мартин не позволил Альфредо эксплуатировать своего друга Тони. У них произошла стычка, Мартин потерял самообладание и сказал Альфредо, что если тот снова будет беспокоить Тони, то он его покалечит. Альфредо, который был на несколько сантиметров выше Мартина и физически силен, сначала противостоял ему, но затем струсил и отступил. Мартин был в восторге от своей великой и, возможно, окончательной победы над «этой скользкой крысой».

Я признал, что, защищая своего друга Тони от преследования Альфредо, Мартин поступил хорошо. Но я также отметил, что Мартин ненавидит Альфредо как личность, а не его бандитское поведение. Я указывал, что у Альфредо всегда были серьезные проблемы. Он не мог защитить себя, уступая старшим, более сильным хулиганам. Он, в отличие от Мартина, не придерживался каких-то принципов и не боролся за то, во что действительно верил, вместо этого он адаптировался и подстраивался под разных криминальных авторитетов. Хотя его поведение не вызывало восхищения, он был жертвой собственного характера и плохого окружения, поэтому совершил на своем пути много ошибок. Но не заслуживал тотального презрения. На самом деле Альфредо сам был нетерпим и жесток по отношению к людям, которые были слабее его, и сила влиятельных партнеров, стоящих за ним, позволяла ему контролировать этих людей. Когда Мартин использовал свою физическую силу и свой гнев, чтобы запугать соперника и поставить его на место, он сам использовал ту же тактику, чтобы заставить его почувствовать себя пустым местом, и в некотором смысле пользовался физической слабостью Альфредо. Последний вел себя плохо, когда запугивал Тони, и его следовало остановить. Но Мартин точно так же запугивал Альфредо, и это поведение не было таким уж хорошим, как он считал.

Мне было нелегко помочь Мартину понять, что его гнев в отношении Альфредо не считался хорошим поступком и что у этого поведения были реальные недостатки. Было несправедливо по отношению к Альфредо осуждать его как личность в целом, а не только некоторые его действия; и это было несправедливо по отношению к Мартину, поскольку делало его выдающимся героем, хотя иногда его поступки были сомнительны. Его презрительное отношение к врагу искажало реальность, а в некоторых случаях приносило вред, поэтому я посоветовал ему не цепляться за свой гнев.

Моя настойчивость окупилась: мой пациент наконец смог увидеть, что делать выводы о личности Альфредо на основании его поступков было неэтично и неверно. Мартин сказал, что будет работать над этим.

Он так и поступил: всерьез задумался и через несколько недель решил. Он договорился встретиться с Альфредо, чтобы обсудить продолжающееся с его стороны запугивание Тони. Альфредо был явно напуган во время встречи, потому что ожидал, что Мартин, как обычно, будет угрожать физически. Но вместо этого Мартин объяснил, что ему не нравится, как Альфредо обращается с Тони, и что он считает это неправильным. Он просто собирался убедить соперника, не поддаваясь гневу. «Я знаю, – сказал Мартин, – ты думаешь, что поступаешь правильно, когда запугиваешь Тони, а я считаю это несправедливым. Мы оба не можем быть правы, и я предполагаю, что прав я. Из этого следует, что ты неправ. Я собираюсь принять этот момент, но я также приму, что ты, как любой человек, допускаешь ошибки и имеешь право ошибаться. Поэтому я оцениваю твое поведение как плохое и пытаюсь заставить тебя изменить его, но я больше не презираю тебя, как все эти годы. Как я уже сказал, ты думаешь, что твое поведение правильное, и ты имеешь право на это мнение. Я с этим не согласен. Но даже если ты продолжишь в том же духе и будешь вести себя плохо с Тони, я все равно буду пытаться убедить тебя измениться. Но я не собираюсь тратить свое время и испытывать разрушительное для меня чувство ненависти. Как сказано в Библии, я сделаю все возможное, чтобы ты признал, что в случае Тони ты совершаешь грех, – я принимаю тебя как грешника, но не твой грех. Поэтому я прекращаю ненавидеть тебя как личность и сделаю все возможное, чтобы ненавидеть только твои поступки».

Альфредо, по меньшей мере, был ошеломлен заявлением Мартина – особенно тем, что Мартин не проявил на этот раз гнев, как обычно это делал. Альфредо даже признал, что он, возможно, в некоторых отношениях слишком сильно прессовал Тони, и пообещал пересмотреть некоторые свои действия по отношению к нему. Разговор Мартина и Альфредо закончился на удивительно дружеской ноте, и им удалось прийти к некоторому согласию.

Мартин был удивлен не меньше. После встречи он обдумал разговор и впервые в жизни почувствовал к Альфредо добрые чувства и готовность простить. Он посмотрел на Альфредо как на совершенно запутавшегося человека, от которого можно было бы ожидать, что он будет совершать дурные поступки. Мартин почувствовал некоторую жалость к нему, сочувствуя его характеру и плохому воспитанию. И он был особенно рад, что смог оставить свое воинственное, враждебное отношение к Альфредо, которое проявлял с детства.

Что еще лучше, Мартин задумался о себе и о том, за что он не может простить себя. Он видел, что его презрительное отношение к самому себе было почти таким же, как и к Альфредо, и это было таким же заблуждением. Да, Мартин совершил некоторые глупые, неправильные поступки и нес за них ответственность. Это было плохо, и он не собирался это оправдывать. Но он, как и любой другой человек, склонен совершать ошибки и делать глупые и неправильные поступки. Прощая Альфредо за его несправедливое отношение к Тони и многим другим людям, Мартин, безусловно, мог бы простить и себя.

Таким образом, он перестал оценивать людей по их неправильным поступкам, совершив настоящий переворот в своем восприятии. Сначала он работал над тем, чтобы полностью принять Альфредо с его ошибками. Затем, частично в результате этого, ему удалось принять себя и свои собственные проступки. Одно изменение в восприятии и поведении логически привело к другому, которое усилило первое. Кроме того, как только Мартин прекратил принижать себя за застенчивость и неуверенность в отношениях с женщинами, он смог поработать над своей застенчивостью и преодолеть ее.

Вы тоже можете добиться этого замечательного двойного изменения, которое Мартин произвел в своем мышлении, чувствах и поведении. Как говорит нам РЭПТ, люди – это всего лишь люди, и они совершают ошибки. В течение жизни они будут делать много вещей, которые будут причинять вред им самим и другим. Работайте над тем, чтобы простить их самих, а не их поступки. Можно презирать поступки, но не людей. Примите их с их проступками и приложите все усилия, чтобы помочь им измениться к лучшему. Но даже

если вы потерпите неудачу, простите их как людей, которые совершают плохие поступки, но не презирайте их.

В то же время признавайте свои ошибки, недочеты и безнравственные поступки. Ваши действия могут быть неправильными или ошибочными, но это не делает вас плохим человеком в целом. Если вы прикладываете усилия, чтобы не презирать других людей за их проступки, и не проклинаете себя за свои собственные, две ваши философии – полного принятия других и полного принятия себя – будут усиливать друг друга. Как говорилось выше, если вы сведете к минимуму количество самообвинений и обвинений других людей, вы все еще будете испытывать тревогу в разных случаях, но она значительно снизится. А ведь это и есть один из основных источников ваших проблем!

Глава 15
Рационально-эмоциональное воображение

В этой книге я продолжаю настаивать на том, что если вы когда-нибудь достигнете состояния безусловного принятия себя и других, то сможете минимизировать ненужную тревогу. Однако большая часть ваших бесполезных переживаний проистекает из вашего страха совершить ошибку и не получить одобрение других людей, а также из-за необходимости быть абсолютно уверенным в том, что они вас одобрят. Таким образом, безусловное приятие себя и других в значительной степени поможет преодолеть и эти страхи.

Третий основной источник тревоги, как я уже упоминал, это вероятность дискомфорта, вызванного ощущением небезопасности, и того, что вы не сможете получить желаемое. Иными словами, вы испытываете беспокойство в связи с возможными событиями и обстоятельствами. Вы не только хотите, чтобы все складывалось для удовлетворения ваших желаний, – вы также требуете определенности в этом отношении и настаиваете на том, чтобы окружающие условия, многие из которых вы не можете контролировать, соответствовали вашим ожиданиям и никогда вас не разочаровывали.

Безусловное принятие других, если развернуть эту концепцию еще шире, также означает безусловное принятие условий. Вы хотите, чтобы обстоятельства и события были такими, какие вам нужны, но вы также принимаете тот факт, что они могут быть не такими, а чаще всего именно так и будет. Поэтому вы принимаете нежелательные ситуации, когда они случаются, не жалуетесь и не сердитесь, делаете все возможное, чтобы изменить их, и, если изменения невозможны, учитесь достойно жить с ними.

Теперь вы знаете три основных шага, которые приведут вас к избавлению от вашей тревоги: (1) вы принимаете собственные ошибки и неудачи, какими бы неприятными они ни были; (2) вы принимаете других людей, мешающих вам получать желаемое, и связанную с этим фрустрацию; (3) вы принимаете обстоятельства и события, которые ставят препятствия на пути ваших желаний. Вуаля, о чем теперь вам тревожиться? Да практически не о чем!

В этом и состоит цель РЭПТ: не изменить ваши желания и стремления, но убедить вас перестать требовать, чтобы вы всегда получали желаемое от себя, от других и от мира. Вам не надо отказываться от своих желаний, предпочтений и стремлений, а только от своих грандиозных требований, иначе вы не перестанете тревожиться по пустякам.

Поскольку ваши абсолютистские требования заставляют вас волноваться, РЭПТ настоятельно рекомендует оспаривать их и превращать в предпочтения. Чтобы сделать это наверняка, РЭПТ предлагает несколько эффективных, ориентированных на эмоции методов, действие которых иллюстрирует нижеследующая история.

В 1968 году ко мне на обучение приехал Макси К. Молтсби-младший. За несколько недель до этого он обучался у Джозефа Вольпе, известного поведенческого терапевта, и рассказал мне, что изучил у Вольпе несколько полезных терапевтических методов. Однако его больше привлекали другие приемы, в частности оспаривание иррациональных

убеждений, которые он видел в действии во время демонстрационных сессий при посещении моих индивидуальных и групповых сеансов терапии и пятничных семинаров. Он вернулся в ординатуру по специальности «психиатрия» в государственной больнице Мендота в Мэдисоне, штат Висконсин, и стал практиковать РЭПТ в качестве терапевта. Будучи творческим человеком, он разработал технику рационально-эмоционального воображения, один из наиболее эффективных эмотивных методов в рамках РЭПТ.

Выполняя технику рационально-эмоционального воображения, вы сначала представляете себе худшее, что может с вами случиться, к примеру какой-то серьезный провал или отказ, и позволяете себе спонтанно испытывать нахлынувшие чувства. Обычно вы сразу же начинаете чувствовать тревогу, подавленное состояние, ненависть или жалость к себе.

Паника при мыслях о провале: случай из практики

Марион очень волновала мысль, что однажды она не сможет помочь своему пациенту и подвергнется жесткой критике с его стороны и, возможно, своих коллег. Ее охватывала паника при мысли о том, что она может поставить пациенту неправильный диагноз и его состояние ухудшится.

Когда я использовал рационально-эмоционально-образную технику в работе с Марион, и она представила, что терпит неудачу с пациентом и подвергается жесткой критике, у нее заболел живот и началась дрожь. «Хорошо! – сказал я. – Вы действительно чувствуете тревогу. Теперь почувствуйте ее настолько, насколько сможете, в полном объеме. Позвольте панике достичь своего пика!»

Марион чувствовала себя очень встревоженной, напуганной. «Хорошо! – повторил я. – Сохраняйте тот же самый образ, который вызывает у вас тревогу. Вы действительно не смогли правильно поставить диагноз своей пациентке, и ей становится все хуже и хуже, из-за чего она и все остальные критикуют вас за плохое лечение. Теперь, представляя тот же самый образ, попробуйте почувствовать только сожаление, вызванное ошибочным диагнозом и неправильным лечением, сильное сожаление и досаду, но не тревогу. Постарайтесь не тревожиться и не паниковать, а только сожалеть и расстраиваться».

Марион непросто было изменить свои чувства, на это у нее ушло около двух минут. Наконец она сказала: «Теперь мне очень жаль, и я расстроена, но я не очень тревожусь».

«Хорошо! – сказал я. – Что вы сделали? Как вам удалось почувствовать сожаление и досаду в связи с этой ситуацией, а не тревогу и панику?»

«Я представила, как пациентка критикует меня и говорит другим врачам, что я плохо с ней обращаюсь, а также рассказывает своим друзьям и родственникам о плохом лечении. Но я сказала себе: “Это действительно неудачно. Я явно запуталась и мне очень жаль. Но теперь, когда я узнала, что поставила неверный диагноз и плохо обращалась с больной, я извлеку урок из этого опыта, радикально изменю свой диагноз и буду относиться к ней совсем по-другому. Конечно, плохо, что я допустила эту ошибку. Но она не делает меня плохим врачом или плохим человеком – просто кем-то, кто серьезно ошибся и кто это исправит”».

«Хорошо! – сказал я. – У вас есть рабочее рациональное убеждение. Вы будете сожалеть и расстраиваться, но не будете испытывать панику. Теперь я хочу, чтобы вы проделывали такие рационально-эмоционально-образные упражнения каждый день в течение следующих тридцати дней или около того. Сначала представляйте себе худшее и позвольте себе спонтанно почувствовать ужас и панику. Затем измените свое иррациональное убеждение, что вы плохой врач и пациент и другие люди видят вас такой. Замените его на рациональное убеждение, которое у вас сейчас есть, и на несколько других утверждений, которые помогут справиться с тревогой. Делайте это каждый день хотя бы один раз, пока не научитесь автоматически сожалеть и испытывать досаду по поводу своего поведения, вместо того чтобы паниковать и ужасаться. Когда вы научитесь делать это, вы

действительно поверите своим рациональным убеждениям и перестанете верить иррациональным. Тогда вы по-настоящему замените свою панику на острое разочарование и печаль. Вы можете изменить свои чувства и больше не страдать от неконтролируемой тревоги. Делайте это в течение нескольких минут каждый день, пока действительно не возьмете ее под контроль».

Марион следовала моим инструкциям по созданию рационально-эмоциональных образов и в течение пятнадцати дней заставляла себя автоматически разочаровываться и сожалеть о своем «неправильном диагнозе и неверном лечении», вместо того чтобы испугаться и запаниковать. Точно так же вы можете использовать эту технику всякий раз, когда испытываете тревогу по поводу отношений, секса, школы, работы, спорта или чего-то еще. Для начала отследите основные иррациональные убеждения, которые в основном и вызывают переживания, ваши абсолютистские требования и долженствования, и оспаривайте их с помощью реалистического, логического и практического методов, описанных в этой книге. Продолжайте до тех пор, пока не окажетесь в точке Е и не выработаете свою новую эффективную философию. Затем, для закрепления результата, используйте рационально-эмоционально-образную технику, чтобы представить себе одну из вещей, о которой вы часто тревожитесь. Позвольте себе почувствовать настоящую тревогу, даже панику. Затем работайте над тем, чтобы изменить это чувство на беспокойство, волнение, настороженность, печаль, сожаление, разочарование или на какое-то другое вполне здоровое негативное чувство. Вы делаете это в значительной степени, изменяя свои иррациональные требования на здоровые предпочтения. Практикуйте это регулярно в течение десяти, двадцати или тридцати дней, пока вы автоматически не начнете чувствовать здоровые отрицательные эмоции вместо нездоровой паники. Тренируйтесь, чтобы спонтанно чувствовать эти здоровые эмоции и таким образом справляться с ситуациями, которые вызывают у вас сильную тревогу.

Глава 16
Упражнения, которые избавят вас от стыда и помогут контролировать тревогу

Вскоре после того как я начал использовать РЭПТ в работе со своими клиентами, в 1955 году, я осознал, что стыд лежит в основе многих человеческих волнений. Потому что, когда людям стыдно за все, что они думают, говорят, чувствуют или делают, они почти всегда имеют в виду следующее: «Я поступил неправильно, и другие люди будут критиковать и унижать меня за это». Это утверждение, однако, не обязательно будет заставлять их чувствовать стыд, смущение или унижение, потому что они могут сказать себе: «Да, я действительно сделал что-то глупое, дурацкое или аморальное. Да, многие люди, которые узнают об этом, скажут, что я не должен был этого делать, и будут обвинять меня, но мне все равно не нужно принимать их слишком близко к сердцу и соглашаться, что я недостойный, плохой человек. Может быть, то, что я сделал, было не так уж плохо. Может быть, люди слишком жестоки в своем осуждении. Я человек и совершаю ошибки, от меня нельзя ожидать, что я всегда буду поступать правильно. Так что я извлеку урок из этой ситуации, чтобы больше такого не произошло, и тогда люди снова начнут меня уважать. Но даже если они будут по-прежнему думать, что я плохо себя веду, мне не нужно соглашаться с ними или позволять унижать себя. Я могу простить себе свои ошибки и сделать все возможное в будущем, чтобы их стало меньше».

Если вы думаете подобным образом после того, как поступили плохо и подверглись критике за свой поступок, вы будете испытывать сожаление и досаду и будете полны решимости действовать лучше в будущем. Но вы вряд ли почувствуете стыд и ненависть к себе. Однако когда вам стыдно за себя и свои ошибки, вы отправляете себе следующее сообщение: «Да, я поступил неправильно, и люди правы, обращая на это мое внимание. Они

также правильно сделали, унизив меня за плохое поведение. Я не должен был так поступать, потому что это было неправильно. Особенно я не должен был причинять боль другим или вызывать недовольство тем, что сделал. Я должен признать себя виновным, я действительно недостойный человек!»

Таким образом, чувство стыда возникает, как будто заставляя вас соглашаться с тем, что вы сделали что-то не так, и что другие люди сочтут ваше поведение предосудительным и унизят вас за это, и что они правы в своем суждении о вас как о плохом человеке. Стыд связан с ощущением того, что вы плохой во всех смыслах из-за того, что допустили какую-то ошибку. Стыд не просто говорит о том, что вы действовали плохо, он вынуждает вас соглашаться с вашими обвинителями. Раз вы поступили подобным образом, то вы никчемный человек. Чувство вины в отношении ваших мыслей и действий часто может быть адекватной реакцией, тогда как стыд показывает, что вы осуждаете себя за совершение неправильного поступка.

РЭПТ, конечно, показывает вам, как этого не делать. Не стоит забывать, что чувство стыда может также означать, что вы нарушили какую-то социальную норму. В конце концов, существуют стандарты, правила и законы человеческого поведения, и ваш поступок вполне мог противоречить им. При этом вы, возможно, также напрасно причиняли боль другим. Именно для этого и были установлены правила: чтобы помешать людям причинить вред другим членам своей социальной группы. Поэтому РЭПТ говорит, что, когда вам стыдно за что-то, вы, возможно, на самом деле нарушили некоторые социальные правила и совершили неправильную или аморальную вещь.

Но РЭПТ также говорит, что ваш стыд отчасти нелегитимен, поскольку включает обесценивание всей личности целиком. По сути, вы говорите: «Мало того что другие люди правы в том, что считают мой поступок плохим, они правы и в том, что считают меня негодяем. Я недостойный, никчемный человек. Они должны осудить меня за мой поступок. Я совершенно согласен, что я ничего не стою!»

РЭПТ заставляет вас задаться вопросом не о вашем поведении, которое могло быть плохим, а о том, являетесь ли вы из-за этого поведения недостойным, ужасным человеком. И РЭПТ дает вам ответ на этот вопрос: даже когда вы действительно поступаете плохо и аморально, и ваши действия травмируют людей, все равно ошибочно называть себя плохим или ужасным. Даже в крайнем случае, когда вы раните человека и он или она умирает от полученных травм, РЭПТ говорит, что по всем стандартам ваш поступок был неправильным и аморальным, но вы человек, который действовал очень плохо, а не плохой человек.

Теперь мы могли бы, конечно, поспорить по этому поводу и сказать, что, если вы виновны в достаточно безнравственных поступках, как Гитлер или Сталин, и если эти действия причиняют вред миллионам людей, вы, в сущности, плохи. Многие люди примут этот аргумент и согласятся, что никакое суждение против вас не будет слишком суровым. На самом деле, однако, было бы почти невозможно доказать, что личность Гитлера или Сталина была полностью гнилой, ведь они сделали что-то хорошее в своей жизни. Наверняка они думали, что их плохие дела служили во благо. Более того, если бы они жили достаточно долго, они могли бы изменить свой образ жизни и стать благодетелями для человечества. И, пожалуй, самое важное: они были весьма неуравновешенными людьми и, как любые другие, были склонны совершать ошибки, и поэтому от них нельзя было ожидать, что они всегда будут исключительно добры и справедливы.

Вы, конечно, вряд ли являетесь Гитлером или Сталиным и вряд ли будете вести себя как они. Да, вы склонны допускать ошибки и совершаете некоторые вредные и глупые поступки. Не стоит оправдывать их и говорить, что они были правильными, верными или корректными. Но если критиковать человека целиком за его плохое поведение, как это поможет ему вести себя лучше? Если вы нехороший, никчемный, злой человек, и мы с вами убеждены, что это так, то поможет ли это вам совершать хорошие поступки в настоящем или будущем? Едва ли!

То же самое применимо и в отношении стыда. Если вы действуете ненадлежащим

образом, шокируете своим поведением людей и вас порицают за то, что вы совершаете глупые или дурные поступки, каким образом это порицание вашей личности и ваше согласие с ним заставит вас измениться к лучшему? В некоторых случаях это возможно. Если люди осуждают вас, а вы осуждаете себя за позорное поведение, вы можете принять их мнение во внимание и решить измениться. Но это осуждение может также заставить вас рассуждать следующим образом: «Я плохой, так как же кто-то вроде меня может измениться и поступать лучше? Если я плохо себя веду, я могу измениться. Но если я безнадежен как человек, как я могу когда-либо стать лучше?»

РЭПТ говорит, что чувства стыда или самоосуждения имеют некоторую ценность, но обычно они приносят больше вреда, чем пользы. Если вам стыдно только за то, что вы делаете, и вы считаете, что ваши действия совершенно неуместны, это может побудить вас изменить свой образ действий. Но если вам стыдно за свои глупые и вредные поступки, если вы устраиваете себе разнос за свои действия, вы подпитываете этим свою неуверенность и сокращаете шансы измениться к лучшему. Стыд должен быть направлен на неправильные действия, которые вы совершаете, а не на всю вашу личность целиком.

Как это связано с тревогой? Напрямую! Когда вы тревожитесь, вам часто стыдно за то, что вы можете сделать, что делаете или что уже сделали. Вы думаете, что ваши поступки неправильные, ошибочные, глупые или неуклюжие. В большинстве случаев вы также можете считать себя ужасным человеком. Следовательно, вас главным образом тревожат ваши постыдные действия, которые вы можете совершить, например вести себя глупо и подвергнуться критике со стороны других. Вас может преследовать одна и та же мысль: «Как это будет ужасно! Каким идиотом я буду выглядеть! Люди навсегда запомнят, как я себя вел, и я никогда снова не смогу чувствовать себя комфортно в присутствии этих людей». Таким образом, вы беспокоитесь о том, что произойдет, и часто это беспокойство настолько выбивает у вас почву из-под ног, что вы на самом деле совершаете этот «позорный» проступок.

Когда вы оказываетесь замешаны в чем-то «позорном», замечаете, что у вас расстегнута ширинка или торчит нижнее белее, вас настолько захватывает чувство стыда, что вам с трудом хватает сил исправить ситуацию. Даже когда вам удается ее исправить, вы все равно думаете: «Я уверен, что все заметили! Что они думают обо мне? Это я идиот! Смогу ли я когда-нибудь восстановиться в их глазах?» Кроме того, вас до сих пор может преследовать «позор», который постиг вас в далеком прошлом и который продолжает держать вас в страхе. Вы не можете отпустить его.

Таким образом, сам стыд является главным фактором вашей тревоги о прошлом, настоящем и будущем. Самоуничижение, которое почти всегда сопровождается стыдом, вызывает постоянное беспокойство. Например, если вы украли почтовые марки в детстве или лгали своему партнеру, когда ухаживали за ним или за ней, или недавно у вас был роман, который окружающие наверняка бы не одобрили, узнай они о нем, то вы можете легко скатиться в самообвинения и все время думать о других «позорных» действиях, которые вы могли совершить. В итоге вы считаете себя действительно никчемным, недостойным человеком, которого следует наказать за многочисленные «грехи».

Хуже всего тихое отчаяние, от которого, по словам Генри Дэвида Торо, страдает большинство людей. Вместо того чтобы делать что-либо «позорное», беспокоиться и ругать себя за это, они сдерживают себя во всем, и их единственная свеча жизни смиренно угасает.

Тревога и жизнь, полная ограничений: случай из практики

Возьмем, к примеру, Беатрис. Она была спонтанна и свободна в подростковом возрасте. Жила в пригороде Нью-Йорка, где жизнь была подчинена множеству условностей, и совершала много таких вещей, которые ее родители и сверстники считали «позорными». Она была кем-то вроде пацанки, имела страстный сексуальный роман с мальчиком, когда ей было четырнадцать лет, уделяла мало внимания школьным занятиям, хотя она была довольно

умной и с легкостью училась в продвинутом классе. Однако в пятнадцать лет она забеременела, и ее родители-католики, шокированные до глубины души, собирались отправить ее в монастырскую школу. У нее случился выкидыш на четвертом месяце беременности, она некоторое время страдала от депрессии, но затем пришла в себя и заняла совершенно противоположный полюс, как бы во искупление всех тех неприятностей, которые доставила себе и родителям. Она превратилась в зануду, отказалась встречаться с мальчиками, полностью бросила пить и курить и вела такую же монашескую жизнь, как та, которую она могла бы вести, если бы ее родители сдержали свою угрозу и отправили бы ее в монастырскую школу.

Когда в возрасте двадцати семи лет Беатрис пришла ко мне, она страдала от тяжелой депрессии. Технически в ее жизни все было гладко, потому что в ней не происходило ничего особенного. Ей было очень стыдно за спонтанный и довольно естественный образ жизни, который она вела в подростковом возрасте. Она добросовестно работала воспитательницей в детском саду, всегда шла домой после работы, слушала классическую музыку весь день и вечером и вела исключительно ограниченную, одинокую жизнь. Ее родители, которых приводила в шок ее социальная активность в юности, теперь были точно так же шокированы ее отшельническим образом жизни и убеждали ее в необходимости вести хоть какую-то социальную жизнь. Но ей было так стыдно за любые действия, которые могут потенциально привести к критике, что она практически ничего не делала. К ужасу ее семьи, казалось, что эта яркая, привлекательная молодая женщина не только превратится в старую деву, но и никогда не будет взаимодействовать с другими людьми.

Другими словами, стыд превратил Беатрис из чрезмерно социального человека в необщительного и замкнутого. Она держалась подальше от неприятностей, проживая свою жизнь в своего рода вакууме, но это была пустая, одинокая и серая жизнь.

Как я вскоре увидел, проблема Беатрис заключалась в скрупулезном соблюдении правил и норм добродетели. Она боялась общаться с людьми, за исключением маленьких детей из детского сада, чтобы не попасть в неприятности. Ей было стыдно за все: плохо одеваться, безграмотно разговаривать, вести себя в обществе неподобающе, заводить роман с неправильным парнем и заниматься сексом, который может привести к новой беременности. Поэтому она оставалась дома, бесконечно слушала музыку, но, обладая превосходными музыкальными навыками, отказалась играть в струнном квартете, участники которого были очень в ней заинтересованы. Войдя в состав квартета, ей бы пришлось налаживать социальные контакты, неизбежно совершать ошибки на репетициях и публичных выступлениях и испытывать невероятный стыд за то, что она сделала что-то не так.

Беатрис быстро поняла принципы РЭПТ, которые я с ней обсудил и которые проливали свет на причины ее депрессии и отстраненности от жизни. Хотя изначально ей не была свойственна самокритика, теперь она полностью завладела ею. Долженствования Беатрис были довольно очевидными: «Я не должна совершать постыдные поступки, потому что это неправильно, и другие люди будут обвинять и бойкотировать меня, как они когда-то делали. Чтобы не допустить этого ужаса, я не буду рисковать и приму это. Безопасность, а не творчество или удовольствие – это путь, которому нужно следовать. В противном случае я буду совершать ошибки и чувствовать себя никчемной. Это будет просто ужасно!»

Таким образом, Беатрис оставалась в безопасности и в депрессии. Она не критиковала себя за свои ошибки; она просто создала такие условия, чтобы исключить вероятность совершения ошибок. Чтобы избежать возможных ошибок, она предпочла замереть.

Беатрис согласилась, по крайней мере в теории, с одним из главных правил РЭПТ: плохой поступок, каким бы глупым или мерзким он ни был, никогда не делает вас плохим человеком. Ваша индивидуальность настолько многогранна, что даже самые серьезные ошибки компенсируются многими вашими добрыми и нейтральными поступками, и поэтому, как и любого человека, вас нельзя оценивать с какой-то одной стороны. Прекрасно, подумала Беатрис, но она все еще рассматривала различные действия, которые могла бы совершить, как «безнравственные» или «постыдные». Это, по большей части, неэтичные

действия, такие как несправедливое отношение к другим, ложь или причинение им вреда. Поэтому она научилась сама и научила своих воспитанников в детском саду избегать таких действий; она также научила детей в соответствии с РЭПТ прощать себя как подверженных ошибкам людей, когда они действовали неправильно, а затем работать над исправлением своего поведения.

Но она все еще не могла простить себя. Он считала себя плохой, если ее поступки были ненадлежащими. Она должна была поступать хорошо, чтобы быть «хорошим человеком». Принципы РЭПТ были применимы к ее воспитанникам и другим людям, но не к ней. Беатрис должна была поступать правильно, чтобы быть достойной уважения. Подход, согласно которому следует принять грешника, но не его грех, работал со всеми, кроме нее. Она должна быть безупречна, и, учитывая ее меры безопасности и отсутствие риска, такой она и была.

Поэтому, хотя она сопротивлялась и кричала большую часть пути, я предложил Беатрис сделать несколько упражнений, нацеленных на работу со стыдом. Сначала вы мысленно выбираете некое действие, которое кажется вам и другим людям глупым, идиотским и постыдным. Затем вы совершаете его вполне осознанно на публике, параллельно пытаясь не испытывать чувство стыда. Вы выбираете действие, которое никогда не совершили бы и которое кажется другим неуместным, которое при этом не причинит никому вреда и не доставит неприятностей. К примеру, вы выкрикиваете названия остановок в вагоне метро или номера этажей в лифте, продолжая ехать в этом вагоне или лифте. Или вы одеваетесь нелепым образом, например один черный ботинок и один коричневый. Или вы выгуливаете банан на поводке и кормите его другим бананом! Или вы просите продать вам продукты питания в обувном магазине.

Вы можете делать все что угодно, что кажется вам постыдным, а не просто смешным, и что другие люди тоже воспримут как постыдное и сочтут вас чудаковатым. Находясь под пристальными взглядами других и совершая постыдную вещь, вы работаете над своим чувством стыда так, чтобы на его место пришли сожаление и досада, а ваше поведение и критика со стороны не вызывали бы у вас смущение и не приводили к самоуничижению.

Если вы выполните эти избавляющие от стыда упражнения несколько раз подряд, то сделаете несколько открытий. Во-первых, вы увидите, что тревогу у вас в большей степени вызывают мысли о совершении этих действий, а не реальное их воплощение на практике. Возможность вызвать неодобрение со стороны других людей заставит вас очень тревожиться. Какое-то время вы можете откладывать выполнение упражнения из-за сильного волнения, которое оно вызывает. Затем, когда вы будете делать это в реальности, ваш уровень тревоги станет гораздо ниже, потому что вы заняты делом, и оно отвлекает вас.

Во-вторых, вы удивитесь тому факту, что люди почти не замечают, что вы выполняете это упражнение. Например, когда одна из наших терапевтов действительно выгуливала банан на красном поводке в погожий октябрьский день, люди, которые замечали это, отворачивались, потому что им было стыдно смотреть на то, как кто-то совершает такую безумную вещь! Им было стыдно больше, чем ей!

В-третьих, когда вы будете впервые делать упражнение, то, скорее всего, будете смущаться. Но если практиковать его регулярно, ваше смущение значительно снизится: вы привыкнете и даже сможете получать удовольствие. Одному из моих застенчивых клиентов было очень трудно заставить себя остановить незнакомца на улице и сказать: «Я только что вышел из психиатрической больницы. Какой сейчас месяц?» И хотя первый человек, которому он это сообщил, с ужасом посмотрел на него и быстро пошел прочь, он решил продолжить выполнять это упражнение в течение недели и вскоре вообще перестал испытывать стыд и начал получать удовольствие. Через некоторое время его застенчивость волшебным образом исчезла, и эта неделя была ознаменована победой над робостью. Выполнив одно и то же упражнение 20 раз, он полностью избавился от смущения и обрадовался тому, что смог напугать стольких людей и при этом не чувствовать стыд.

В-четвертых, вы заметите, что при выполнении этого нелепого упражнения чувство

стыда станет значительно слабее. Для борьбы со стыдом Беатрис сделала две вещи, которые никогда не делала в обычной жизни. Она вышла на улицу среди бела дня и спела гимн США во весь голос. В другой раз она вышла на улицу в яркий солнечный день, держа над головой большой черный зонт, словно спасаясь от дождя. Сначала она чувствовала себя очень глупо, делая все это, но позже привыкла и перестала стыдиться. Это помогло ей в обычных делах, которые она не могла выполнить в течение многих лет. Она позвонила одному из своих бывших парней, которого давно не видела, и попросила его пойти с ней на танцы. Он согласился, и свидание прошло очень хорошо. Она пригласила его еще несколько раз и провела с ним несколько приятных вечеров. Беатрис впервые за многие годы сходила в бар, пропустила пару стаканов имбирного эля (она все еще боялась пить спиртное) и поговорила с несколькими незнакомцами.

Женщина почти не стыдилась поступков, которые не делала годами, поэтому снова начала участвовать в общественных мероприятиях, наслаждаться ими и перестала вести отшельническое существование. Она поняла, что риск может быть приятным, и, хотя вряд ли превратилась бы в светскую львицу, решилась на новые отношения и стала вести более нормальную жизнь. Родители были в восторге от новой Беатрис.

Вы тоже можете справиться со своими тревогами и смущением, если будете выполнять подобные упражнения. Вы можете обнаружить и оспорить свои иррациональные убеждения относительно любой деятельности, будь то взаимодействие с людьми, которых вы боитесь, или публичные выступления, или участие в спортивных мероприятиях. Если вы сделаете несколько избавляющих от стыда упражнений, совершая действия, которые пугают вас, вы еще увереннее сможете посмотреть своим страхам в лицо и приручить их. Делайте такого рода упражнения для борьбы с определенными переживаниями или для исследования своих иррациональных страхов. Чем дольше вы будете их делать, тем сильнее снизится уровень вашей тревоги, и, как я уже говорил выше, вы сможете даже наслаждаться многими вещами, которые сейчас вызывают у вас панику.

Глава 17
Кардинальные способы борьбы с тревогой

Когда я начал психотерапевтическую практику в 1943 году в двадцать девять лет, я всегда оспаривал иррациональные убеждения моих клиентов, чтобы помочь им преодолеть их страхи. Хотя я и придерживался психоаналитических взглядов на причины таких состояний, также я чувствовал, как и многие другие аналитики, что, пока мои клиенты придерживаются вредящих им убеждений и действуют исходя их них, они не прекратят тревожиться.

Тревога, связанная с сексуальной жизнью и чувством неполноценности

На том этапе моей терапевтической карьеры я уже был экспертом в работе с проблемами сексуальной сферы. Я четко понимал, что, когда мужчина не мог удовлетворить партнера, либо у женщины не получалось достичь сексуального возбуждения или оргазма, они искренне верили в ряд сексуальных идей, которые были ложными и создавали их тревоги и фобии. Мужчины, например, склонны думать, что они должны легко достигать эрекции и поддерживать ее; обязательно совершить половой акт, который продолжается в течение длительного периода времени (от десяти минут до часа) и непременно довести партнера до оргазма. Если в каком-то из этих аспектов они проявляли слабость или неумение, то считали себя импотентами и были уверены, что партнеры наверняка презирают их, и удел их – мастурбация или полное воздержание. Все это, конечно, «несомненно доказывает», что они слабые и никогда не будут считаться «настоящими мужчинами». Поэтому им придется отказаться от секса или, в лучшем случае, построить отношения с

женщиной, которую будет устраивать брак без секса.

Что касается женщин, у них часто возникала мысль, что они должны быстро возбудиться от поцелуев или ласки партнера; должны быстро захотеть его; наслаждаться сексом с ним; быстро (скажем, через десять минут или меньше) достичь взрывного оргазма; и по прошествии еще десяти минут они должны снова захотеть заняться сексом и испытать еще один потрясающий оргазм (а то и два-три) в течение короткого периода времени. И если они не возбуждаются мгновенно и не могут достичь невероятного по силе оргазма, то считают себя фригидными, неполноценными женщинами, которые будут держать себя «на замке» до конца жизни или просто позволять мужчинам пользоваться их телом в собственных целях. Иногда им даже удается завести детей, но, к сожалению, они не могут испытывать оргазм при половом акте.

Когда я понял, что буквально десятки моих клиентов, как мужчин, так и женщин, имели эти глупые представления о сексе и особенно о половом акте, я активно воздействовал на их убеждения. И после нескольких сеансов психотерапии большинство смогли достичь сексуального удовольствия и уверенности в этом вопросе. Я развеял их представления о том, что секс равен половому акту, и рассказал, как удовлетворить себя и своих партнеров другими способами. Им даже удалось испытать наслаждение от полового акта, после того как я убедил их, что проникновение – это не самоцель секса, и что все виды сексуальной игры должны цениться одинаково. Я говорил о том, что нормально, даже если партнеры занимаются так называемыми «извращениями», такими как, например, петтинг, и только время от времени достигают оргазма в ходе полового акта.

Где я обучился методам сексуальной терапии, которые помогли сотням людей и пар, с 1943 по 1948 год? В основном от сексологов старой школы, таких как Хэвлок Эллис, Иван Блох, Август Форель и В. Ф. Роби. Все они работали в начале двадцатого века, и большинство из них были врачами, специализирующимися на секс-терапии. Зигмунд Фрейд и его последователи, увы, не входили в число этих сексологов и фактически вводили в заблуждение медиков и психоаналитических пациентов, обожествляя половые акты, как, к сожалению, большинство их пациентов, и подчеркивая важность копулятивного секса на фоне всех других форм сексуального взаимодействия. Фрейд и фрейдисты были неправы и нанесли большой вред своим пациентам с сексуальными проблемами, в то время как сексологи, о которых я упоминал выше, шли по более правильному пути и сделали много хорошего.

После того как я пять лет практиковал в качестве психотерапевта и сексолога, в 1948 году Альфред Кинси и его коллеги подтвердили мою точку зрения и взгляды более ранних сексологов. Впервые в истории человечества опросив тысячи мужчин и женщин, Кинси заново открыл внекоитальный секс и обобщил полученные выводы в двух томах своего исследования: «Сексуальное поведение самца человека» и «Сексуальное поведение самки человека». Его книги поддерживали все то, чему я учил своих клиентов в течение многих лет, и то, что я говорил в своих профессиональных статьях в «Международном журнале сексологии» и в моих популярных работах. Результаты научных исследований Кинси подтверждали мои взгляды, и это невероятно обнадеживало.

Затем, в 1960-х годах, Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон начали проводить реальные наблюдения за сексуальной жизнью и опубликовали свои революционные книги «Сексуальная реактивность человека» и «Половая неадекватность человека». Их исследования вновь подтвердили то, на что указывали первые сексологи и что обнаружил Кинси с коллегами: сексуальное поведение мужчин и женщин выходит далеко за рамки полового акта и включает в себя все виды петтинга и внекоитального секса. Фактически когда оргазм действительно случался, особенно у женщин, очень часто он происходил не в результате акта с проникновением, а в ходе внекоитального секса.

В то же время вскоре после выводов Кинси о сексуальности мужчин и женщин и еще до того, как Мастерс и Джонсон начали свои знаменитые исследования, в январе 1955 года появилась РЭПТ. Теория РЭПТ давала более конкретные представления о сексуальной

неадекватности, чем работы предыдущих сексологов. ABC-модель эмоциональных нарушений хорошо объясняла многие сексуальные нарушения, а методы когнитивной, эмоциональной и поведенческой терапии, разработанные в рамках РЭПТ в 1950-х годах, казалось, позволяли решать большую часть сексуальных проблем.

В частности, РЭПТ считает, что, когда мужчины и женщины испытывают сексуальные трудности именно психологического характера (ведь часто бывают и физические, и медицинские проблемы), им может помочь ABC-модель. К примеру, мужчина рассчитывает на хороший секс со своим партнером и предпринимает соответствующие действия в точке A (активирующее событие), а в точке C (последовательность) может либо преуспеть, либо не суметь удовлетворить себя или своего партнера. Он терпит неудачу в точке C, потому что у него его рациональное убеждение: «Я бы очень хотел быть успешным в сексуальном плане и доставить моему партнеру огромное удовольствие», – сопровождается иррациональным убеждением: «Я обязательно должен быть успешным в сексе. У меня обязательно должна случиться эрекция, и я должен поддерживать ее в течение некоторого времени, пока не доведу ее до оргазма. После этого она будет умолять продолжить и станет считать меня лучшим любовником, который у нее когда-то был! Абсолютно необходимо получить полноценное удовольствие самому и удовлетворить партнера, а если я не сделаю этого, то буду неумелым любовником и вряд ли могу считаться настоящим мужчиной!»

Такого рода иррациональные убеждения будут вызывать у этого человека сильную тревогу до и во время полового акта, вынудят его шпионить за собой (как точно выразились Мастерс и Джонсон), чтобы проверить, работает ли его «аппарат», и заставят его почувствовать себя слабаком в случае, если что-то пойдет не так. И в следующий раз, когда он будет заниматься сексом с этой же женщиной, он будет тревожиться больше, чем когда-либо, и ему будет сложнее достичь и поддерживать свою эрекцию. У него будет устойчивая тревога по поводу своей эффективности!

Что касается женщины, у которой есть психологические проблемы сексуального плана, но которая действительно способна испытывать возбуждение и достигать оргазма со своим партнером, для нее ABC-модель состоит из следующих элементов. В точке A (активирующее событие) она хочет возбудиться и достичь оргазма. Но в точке C (последствие) она не возбуждается, через некоторое время возбуждение пропадает, из-за чего оргазм становится труднодостижимым или невозможным. Возможно, она испытывает болезненные ощущения во время полового акта и, вероятно, не может удовлетворить своего партнера и довести его до оргазма. В точке B у нее есть рациональное убеждение: «Секс – это хорошо, и я хотела бы получить от него удовольствие сама и доставить его партнеру». Но все усложняют ее иррациональные убеждения: «Я несомненно должна мгновенно возбудиться от действий моего партнера и достичь по крайней мере одного потрясающего оргазма. Я должна в полной мере насладиться мощными толчками его полового члена и достичь оргазма, пока он энергично проникает в меня и доводит меня до восторженного удовлетворения. Я также должна быть в состоянии возбудить его своим языком, руками и влагалищем и доставить ему хотя бы один, а лучше несколько отличных оргазмов, чтобы секс со мной доставил ему наслаждение и он продолжал просить меня о большем. В противном случае, если я подведу его и себя, то я какая-то неправильная женщина и вряд ли заслуживаю того, чтобы меня любили».

Существует множество вариантов таких ABC-моделей для сексуальных проблем у мужчин и женщин, но большинство из них, как правило, отражают вышеобозначенный вектор. Оба пола не только предпочитают, но и требуют того, что считается «правильным» сексом, который связан с сильным возбуждением, энергичным половым актом и мощным оргазмом у обеих сторон. Из-за этих убеждений они испытывают тревогу или панику и часто едва ли могут проявлять активность. Несмотря на то что они определенно заботятся друг о друге, они не часто занимаются сексом, или он не доставляет им удовольствие. Иногда они находят других партнеров, в том числе тех, кто им нравится меньше. Но зачастую, потерпев неудачу с одним партнером, они переносят схожие иррациональные убеждения на

следующие отношения и наступают на те же грабли. Хотя с точки зрения биологии они способны заниматься разными видами качественного секса, они могут вовсе его избегать.

Паника и секс: случай из практики

Как вы можете догадаться, первая часть решения сексуальной проблемы психологического характера у мужчин и женщин, согласно РЭПТ, состоит в том, чтобы найти конкретные иррациональные убеждения и активно оспорить их. Роланд был сексуальным мужчиной тридцати лет, который мог очень легко достичь эрекции, мастурбировать до оргазма каждый день, а иногда и два раза в день, и удовлетворить практически любую женщину, способную достичь оргазма в течение одной минуты после начала полового акта. Если бы ей потребовалось две минуты или больше, дело обстояло бы совсем по-другому. Роланду редко требовалось более двух минут, чтобы удовлетворить себя при мастурбации, и с привлекательной женщиной, особенно первый раз, он так возбуждался, что оказывался на пике уже через минуту. После оргазма его пенис был настолько чувствителен, что ему приходилось быстро извлекать его из влагалища. Роланду требовалось тридцать или сорок минут, чтобы быть способным вновь достичь эрекции, и следующий половой акт тоже длился всего одну или две минуты. Он был физически привлекателен для большинства своих подруг в начале отношений, но они оказывались сексуально неудовлетворены и разочаровывались, иногда обижались и часто отказывались от секса с ним. У одной женщины, Джилл, было слабое сексуальное влечение, и она практически никогда не достигала оргазма ни с одним мужчиной, но была готова продолжать встречаться и заниматься сексом с Роландом, потому что он нравился ей как человек. Однако он нашел ее слишком худой и несексуальной, поэтому редко с ней встречался.

Роланд пришел в особое отчаяние из-за случая с Лорой, которая была очень привлекательной и яркой, но могла получить удовольствие от секса, только если половой акт длился не менее пяти минут. Роланд не мог продержаться так долго, и ей это не подходило. Она могла найти множество мужчин, которые легко поддерживали эрекцию в течение десяти или пятнадцати минут, и если он не из их числа, тем хуже для него. Однако она дала Роланду шанс, даже после того, как узнала о его проблемах с эякуляцией. Но с Лорой его проблемы только усугубились: чувствуя, что он просто обязан продержаться дольше, чтобы угодить ей, у него ничего не получилось, и он кончил через несколько секунд. Она сказала, что они могут быть друзьями, и ничего больше.

Роланд, которому действительно нравилась Лора, очень расстроился из-за того, что она отвергла его. С другими женщинами, особенно привлекательными, он также испытывал тревогу. «Хотя я, возможно, и не самый крутой любовник в мире, – сказал он, – по крайней мере я должен быть средним. Две или три минуты – все, о чем я прошу, некоторым женщинам хватит и этого. Но это должно быть больше одной минуты! Я абсолютно не должен кончать так быстро! Я настоящий неудачник, если так происходит, ведь большинство женщин просто не могут достичь оргазма через минуту. Так что я останусь неудачником навсегда!»

Просто чтобы поэкспериментировать, я решил посоветовать Роланду несколько техник замедления. Я предложил ему использовать презерватив, а иногда и два презерватива, чтобы уменьшить его сексуальные ощущения. Я попросил его попробовать крем Nupercainal, в котором есть некоторые ингредиенты, влияющие на нервную систему. Он мастурбировал, чтобы достичь оргазма как раз перед очередным свиданием, чтобы не испытывать сильного возбуждения к тому моменту, когда он и его девушка решат заняться сексом. Ничего не помогало: какие бы механические средства он ни пробовал, тревога, провоцирующая проблемы с эякуляцией, не позволяла ему добиться желаемого. Поскольку он продолжал следить за собой и своим пенисом, чтобы удостовериться, сколько времени ему понадобится, он стал «выстреливать» еще раньше. Вскоре он эякулировал уже через несколько секунд после интромиссии.

По моему предположению, он мог удовлетворить Лору своими пальцами или языком, но она настаивала, чтобы он сделал это в процессе полового акта. Поэтому, соглашаясь с ее требованиями, он стал очень тревожиться.

Мы постоянно работали над требованиями и долженствованиями Роланда. Я помогал ему снова и снова спрашивать себя: «Почему я должен удовлетворять женщину своим пенисом, когда, очевидно, есть другие способы сделать это? Где написано, что она обязательно должна дойти до оргазма таким образом? Где доказательства того, что я безнадежный любовник и слабый мужчина, потому что некоторые женщины, такие как Лора, зациклены на половом акте и не позволяют себе быть удовлетворенными в ходе манипуляций с клитором или других форм сексуального контакта? Почему я не могу просто принять себя в качестве человека с быстрой эякуляцией и найти женщину, которая может с этим смириться, но при этом является яркой и привлекательной? Почему я должен быть одержим тем, чтобы заполучить женщину, которая обожествляет мой член, как, очевидно, делаю я сам?»

Вопросы и оспаривание помогли Роланду более ясно увидеть, в чем заключалась его психологическая проблема. Он осознал, что, если не изменит свои убеждения по поводу длительности полового акта, его тревога помешает ему достичь успеха. Это казалось довольно очевидным.

Тем не менее Роланд не принимал себя со своими ограничениями. Он хотел быть с Лорой и чувствовал, что не может отказаться от нее. Но он также хотел иметь несколько других хороших вариантов – женщин, которые могут очень быстро дойти до оргазма во время полового акта или предпочитают достигать кульминации внекоитальным способом. Однако когда он нашел таких женщин, в отличие от Лоры, у них были требования в других важных областях. Он был слишком уязвим к разочарованиям в данном вопросе, поэтому продолжал считать эту ситуацию ужасной, а не просто крайне неудобной.

Когда Роланд начал потихоньку соглашаться со мной (или, вернее, с самим собой) в том, что ему не нужно держаться дольше в половом акте, хотя это было бы весьма предпочтительным, и поскольку его поверхностного согласия было недостаточно для уменьшения тревоги, я показал ему несколько мощных методов оспаривания. Проблема с поверхностным оспариванием состоит в том, что в результате этого вы можете сказать себе, как это сделал Роланд: «Это действительно не так ужасно, что я не силен в сексе. Это просто беспокоит меня, но ничего не говорит обо мне как о личности». Но под этой рациональной философией все еще может находиться очень влиятельное утверждение: «Но это ужасно! И это действительно делает меня слабаком в сексе и ненастоящим мужчиной!» Тогда вы все равно будете испытывать сильную тревогу.

Кардинальные методы оспаривания иррациональных убеждений

Первой сильной техникой оспаривания, которой я научил Роланда, стало записывание иррациональных убеждений и мощного их оспаривания на пленку. Он записал свое основное иррациональное убеждение: «Мне абсолютно необходимо кончать помедленнее, иначе Лора и любой хороший партнер, которого я найду, отвергнут меня, и это докажет, что я плохой сексуальный партнер и ненастоящий мужчина!» Я предложил ему записать это убеждение на пленку, а затем энергично оспаривать его в течение нескольких минут, чтобы показать, что оно было совершенно иррациональным и что он может отказаться от него. После того как он записал свое решительное оспаривание на пленку, то должен был позволить мне и нескольким другим людям, которые знали о его сексуальной проблеме, послушать эту кассету не только для того, чтобы проверить, было ли содержание его оспаривания точным, но и достаточно ли он энергично и решительно это делал, не мямлил ли и не звучал ли неубедительно.

Роланд неплохо справился с оспариванием во время первой записи. Его рациональные убеждения говорят, что нет никаких причин, по которым он обязан медленнее кончать; что

Лора вполне могла бы отвергнуть его из-за того, что он быстро доходит до финиша, но это не значит, что его отвергнет любая другая женщина; и что если он продолжит замедляться, это будет лишь доказывать, что он был сексуально неполноценным для некоторых партнеров, но не для всех. Это, конечно, не доказывает, что он не был настоящим мужчиной. Он в любом случае настоящий мужчина, независимо от того, насколько у него получалось удовлетворить некоторых женщин.

Рациональные убеждения Роланда были на высоте, но сначала им не хватало напора и убедительности. Поэтому он сделал еще одну запись, оспаривая то же самое иррациональное убеждение, и на этот раз оно звучало гораздо мощнее. Ему все еще не удалось добиться успеха, но он значительно преуспел в этом. Наконец, с третьей попытки он мощно оспаривал свои иррациональные убеждения и придумал новую эффективную философию, которая была гораздо более убедительной. Я и его друзья, слушая записи, думали, что он ведет энергичный спор и фактически начинает верить в то, что говорит.

Ролевая игра была второй сильной эмоциональной техникой, которую я использовал в работе с Роландом. Он сыграл сам себя, а его подруга, знавшая о его сексуальной проблеме, сыграла Лору. В ролевой игре он пытался убедить «Лору» в том, что половой акт не настолько обязателен, и если она будет терпеливо относиться к нему, он сначала удовлетворит ее сексуально внекоитальными способами, а затем, вероятно, сможет продержаться дольше и удовлетворить ее во время коитуса. Женщина, играющая Лору, сознательно сопротивлялась его аргументам, отказываясь передумать и принять его точку зрения. Он хорошо поработал в ролевой игре, но все равно получил отказ. В какой-то момент он начал тревожиться и стал нерешительным в своих аргументах. Ему потребовалось время, как это часто бывает во время ролевых игр в РЭПТ, чтобы понять, что именно вызывало его тревогу. В этот момент он говорил себе: «Какая польза? Это действительно безнадежно! Я не могу убедить ее. Я так же не смогу убедить ни одну хорошую женщину дать мне шанс в плане секса. Так что, может быть, мне лучше забыть обо всем этом и оставить всякие мечты не только о Лоре, но и обо всех женщинах, которые хотят продолжительного соития».

Эти иррациональные убеждения, проявившиеся в ролевых играх, были впоследствии исследованы и оспорены, и Роланд смог убедительно продолжить ролевую игру, хотя у него и не получалось переубедить подругу, которая играла Лору. После того как он не смог изменить ее мнение, он чувствовал здоровое сожаление и разочарование, но не нездоровую подавленность и тревогу, как это было ранее.

Обратная ролевая игра была третьей сильной эмоциональной техникой, которую я использовал с Роландом. Друг озвучивал иррациональные убеждения Роланда о том, что он не очень хорош в сексе с Лорой или другими женщинами, и упорно держался за эти убеждения, пока Роланд пытался убедить его в обратном. По роли друг не отказывался от иррациональных убеждений Роланда, как бы Роланд ни выступал против них. Таким образом, в форме обратной ролевой игры Роланд получил новый опыт, чтобы энергично оспаривать свои собственные (играемые другом) иррациональные убеждения и быть еще более готовым к тому, чтобы отказаться от них.

В качестве четвертого сильного эмоционального метода РЭПТ я предложил Роланду поддерживающие энергичные самовнушения. У него не было проблем с составлением этих утверждений и проговариванием их, но у него с трудом получалось поверить в них.

Поэтому я попросил его написать несколько рациональных самовнушений, а затем пройтись по ним, пока они не проникнут в его голову и сердце. Вот некоторые из рациональных утверждений, которые он использовал в этой решительной, мощной манере и которые оказались эффективны: «Даже если я никогда не преодолею быструю эякуляцию и потеряю Лору и других женщин, которые требуют продолжительного полового акта, я никогда, никогда не буду абсолютным неудачником и ничтожеством в сексе. Я просто буду менее сексуально привлекателен для ЭТИХ женщин, но вряд ли для ВСЕХ женщин в мире». «Я действительно очень хочу, чтобы половой акт длился дольше, потому что я бы наслаждался этим гораздо больше, как и некоторые женщины, с которыми я вступаю в

сексуальные отношения. Но Я НЕ-НЕ-НЕ ОБЯЗАН делать то, ЧТО ХОЧУ! Я только предпочитаю это. Я МОГУ, да, я, черт возьми, МОГУ жить хорошей жизнью без идеального полового акта. И я действительно полон решимости прожить счастливую жизнь, независимо от того, смогу ли я замедлить эякуляцию».

Используя все эти сильные эмоциональные методы РЭПТ в разное время, Роланд сумел отказаться от своей острой потребности в длительном половом акте. При этом его тревога значительно уменьшилась, и через несколько месяцев он смог продлить половой акт до трех-пяти минут. Не так долго, как ему хотелось бы, но это было явное улучшение.

Глава 18
Твердая вера в рациональные и самоподдерживающие убеждения

Поскольку это крайне важно для понимания беспокоящих вас эмоций, таких как сильная тревога, еще раз повторюсь: у вас редко возникают эмоциональные реакции в чистом виде. То, что мы обычно называем вашими чувствами, представляет собой комбинацию мыслей, эмоциональных реакций на эти мысли и того, как вы на все это реагируете. Таким образом, когда что-то (например, человек с пистолетом) представляется вам опасным и вам кажется, что ваша безопасность находится под угрозой, вы испугаетесь и, скорее всего, побежите сломя голову, вызовете полицию или предпримете какие-то другие защитные действия. Поэтому ваше чувство тревоги представляет собой сложную смесь восприятия, мышления, эмоций и действия; это не чувство в чистом виде, а сочетание различных компонентов.

Одним из основных факторов, влияющих на ваши чувства, особенно на чувство тревоги, является ваша вера в опасность того, что вы видите. Таким образом, если вы видите человека с пистолетом и убеждены, что это игрушечный пистолет, или незаряженный, или мужчина просто держит его в кобуре, или он выглядит как полицейский, или собирается использовать пистолет для вашей защиты от возможного нападения, вероятнее всего, вы будете испытывать легкое беспокойство или настороженность, поскольку ваше восприятие и мысли могут быть неправильными, а человек с пистолетом на самом деле может оказаться опасен. Но если незнакомец выглядит пугающе и вы твердо убеждены, что он пришел за вами, даже если большинство людей вокруг будут считать иначе, вы можете запаниковать и напасть на него, прежде чем он нападет на вас, чего он, возможно, и не собирался делать.

Человек с пистолетом является для вас опасным потому, что вы убеждены в этом, а не потому, что он представляет реальную опасность. И чем сильнее ваша убежденность, тем выше уровень тревоги. Если вы слабо верите в возможную опасность, у вас, как правило, будет низкий уровень беспокойства, но если вы твердо верите, даже без каких-либо доказательств, что он может причинить вам вред, то паника захватит вас целиком. Таким образом, важно не только ваше убеждение насчет опасности, но и твердая уверенность, которая подкрепляет его.

Это важно знать, если вы хотите контролировать свою тревогу, прежде чем она начнет контролировать вас. Когда вы рационально говорите себе, что человек с пистолетом не опасен, поскольку одет как полицейский и, кажется, заинтересован в вашей защите, но в то же время вы иррационально говорите себе, что любой, кто носит ружье, опасен и, следовательно, именно этот вооруженный человек хочет убить вас, ваше сильное иррациональное убеждение в опасности, скорее всего, одержит победу над вашим слабым рациональным убеждением в безопасности. Вы будете реагировать на человека с пистолетом, как если бы он действительно был бандитом, который хочет вас убить. Другими словами, глубокие убеждения часто приводят к сильным эмоциональным реакциям, даже когда нет никаких доказательств, подтверждающих их, и когда они с большой долей вероятности являются ложными.

Понимая, что сильные иррациональные убеждения могут легко перевесить ваши

слабые рациональные убеждения и вызвать у вас глубокое чувство тревоги, которое вряд ли связано с социальной реальностью, РЭПТ предлагает ряд эмоциональных методов, которые помогут вам бросить вызов своим сильным иррациональным убеждениям и заменить их на сильные рациональные убеждения. Одним из них является парадоксальная техника Уинди Драйдена, которая заключается в проверке и оспаривании ваших рациональных убеждений с целью удостовериться, что вы их придерживаетесь и что они действительно эффективны. Уинди Драйден, профессор консультирования в Голдсмитском колледже Лондонского университета, написал больше книг по РЭПТ, чем я, и является автором большинства полезных методов РЭПТ.

Паника на рабочем совещании: случай из практики

Когда вы чувствуете нездоровую тревогу и оспариваете свои иррациональные убеждения, вызывающие у вас беспокойство, вы, скорее всего, придете к тому, что будете придумывать новую эффективную философию, в которую вы частично верите, но не до конца придерживаетесь. Кэролайн, например, была очень талантливым копирайтером в крупном рекламном агентстве, и ее неизменно хвалили за работу. Она работала в агентстве уже восемь лет, получила несколько повышений и премий и была практически опорой всей компании.

Тем не менее, несмотря на всю ее признанную ценность для агентства, Кэролайн приходила в ужас каждый раз, когда необходимо было выступать на собраниях сотрудников. У нее были хорошие идеи и много положительных отзывов, но она паниковала из-за того, как представить свои идеи на публике. Она боялась запнуться, забыть слова, сказать что-то глупое или впасть в ступор посреди презентации. Тогда все присутствующие узнали бы, что она некомпетентна и не знает, как выразить свои мысли, и они пришли бы к выводу, что ее идеи глупы и бесполезны. Она знала, что она хороший копирайтер и что у нее все получается. Но когда нужно было выражать свои идеи в устной форме, она становилась глупой и знала это. Поэтому, за исключением случаев, когда ей задавали вопрос напрямую, она редко выступала на встречах сотрудников, не рисковала представлять свои прекрасные идеи вслух, а затем безжалостно изводила себя за то, что показалась такой молчаливой дурой перед другими сотрудниками.

Иррациональные убеждения Кэролайн, как мы быстро обнаружили на наших терапевтических сеансах, в основном были таковы: «Я должна говорить очень четко и хорошо. Я обязательно должна показать им, насколько я великолепна не только в копирайтинге, что они уже и так знают. Я должна поразить коллег своими идеями и доступной презентацией. Если я выступлю неуверенно и плохо, они подумают, что я хороша только в копирайтинге, а в других сферах я просто тупица. И будут терпеть меня только из-за того, что я делаю хорошо, но на самом деле станут презирать меня и говорить гадости за спиной. Я уверена, что они уже делают это. Я уверена, что они уже считают меня безнадежной

и некомпетентной и, вероятно, зовут меня на эти собрания в основном из жалости, а не потому, что я могу быть им чем-то полезна».

Вскоре Кэролайн осознала эти иррациональные убеждения и начала оспаривать их. Она записала оспаривающие утверждения и созданную на их основе новую эффективную философию. Она с успехом с этим справилась, поскольку была копирайтером и умела писать. Она придумала следующие рациональные убеждения: «Мне не нужно уметь хорошо доносить свои идеи на общих собраниях, хотя это было бы весьма предпочтительно. Было бы замечательно, если бы я показала им, насколько я талантлива не только в копирайтинге, но это, конечно, не то, что я обязана сделать, и если они думают, что я хороша только в копирайтинге и ни в чем другом, это тоже хорошо. Я хотела бы поразить их ясностью моих идей. Это, вероятно, подняло бы меня в их глазах. Но, опять же, это только желательно, а не обязательно. Если я все еще запинаюсь на собраниях сотрудников, и они думают, что я

глупа, и пренебрежительно разговаривают за моей спиной, я могу с этим смириться. Они явно не собираются меня увольнять, просто будут смотреть свысока. Конечно, они могут даже не думать так, но даже если это и правда, я смогу выдержать ее и продолжать быть хорошим копирайтером и достаточно счастливым человеком. Даже если они думают, что я тупица, и держат меня в штате только из-за моей способности к копирайтингу, я могу принять их доброту и жалость и не критиковать себя из-за этого. Так что мне следует перестать презирать себя, даже если я никогда не внесу существенного вклада на общих собраниях. Я приму себя со своими ограничениями и не буду принижать себя как личность, кто бы что ни говорил. Мне достаточно того, что я отличный копирайтер, пусть и не самый блестящий оратор».

Новая эффективная философия Кэролайн, к которой она пришла после длительного оспаривания своих иррациональных убеждений, была превосходной. Если бы она действительно поверила в нее, тревога, связанная с личной эффективностью, прошла бы. Кроме того, оспаривание позволило бы ей преодолеть страх публичных вступлений. С такой новой эффективной философией она бы перестала бояться выступать на собраниях сотрудников, а попрактиковавшись в этом, она бы поняла, что, даже когда ее речь была сбивчивой и неуверенной, ничего страшного не случалось.

К сожалению, несмотря на то что Кэролайн пришла к этой философии, на самом деле она не верила в нее полностью. Она считала, что способна быть весьма полезной для других, но ее вера в себя была недостаточной. Таким образом, хоть и в меньшей степени, она все еще боялась выступать на встречах сотрудников. Она продолжала молчать и ругать себя, когда у нее не получалось ясно выразить свои мысли. Поэтому я использовал метод силового противодействия Уинди Драйдена и предложил Кэролайн энергично и убедительно доказывать себе и таким образом подтверждать рациональные убеждения. Например, возьмем ее рациональное убеждение: «Мне не нужно четко и ясно высказываться на собраниях персонала, хотя было бы лучше, если бы я так делала». Она спросила себя: «Почему я должна это делать? Почему это предпочтительно, но не обязательно?»

Кэролайн ответила на свои вопросы следующим образом: «Очевидно, не существует закона, который гласит, что я должна успешно выступать на собраниях персонала, поэтому мне не нужно его соблюдать. Конечно, было бы лучше, если бы я выступала, потому что другие люди могли бы извлечь пользу из моих слов, и я бы получила их одобрение. Было бы хорошо стать ценным членом команды: все бы узнали, что я гораздо больше, чем талантливый копирайтер. Но очевидно, я уже давно не выступала и все же остаюсь в компании и получаю одобрение. Независимо от количества доводов в пользу того, чтобы выступать на собраниях сотрудников, это было бы предпочтительно, а не обязательно. То, чего я сильно желаю, не обязательно должно быть реализовано».

Затем Кэролайн поспорила с некоторыми другими рациональными убеждениями, чтобы выяснить, сможет ли она утвердиться в них. Она взяла свое рациональное убеждение: «Мне не нужно четко и ясно высказываться на собраниях персонала, хотя было бы очень желательно, если бы я так делала. Также было бы хорошо показать коллегам, что я не только блестящий копирайтер, но мне, конечно, не обязательно это делать. И если они думают, что я хороша только в копирайтинге и ни в чем другом, это тоже нормально». Она задала этому рациональному убеждению вопрос: «Почему мне не обязательно говорить ясно и четко на собраниях персонала, хотя это было бы предпочтительно? Почему мне будет полезно продемонстрировать им, что я не только блестящий копирайтер? Но почему мне не обязательно это делать?»

Продолжая спорить со своими рациональными убеждениями, Кэролайн придумала следующие ответы: «Я не обязана четко и ясно высказываться на собраниях, потому что мне просто это не нужно. Очевидно, я не делала этого в течение многих лет, и они все еще терпят меня и даже дают мне повышение. Мне бы хотелось четко выражать свои мысли, и коллеги, вероятно, имели бы обо мне лучшее мнение. Но предпочтительно не значит необходимо. Смерть и налоги относятся к категории неизбежного, но завоевание одобрения моих коллег,

очевидно, нет».

Кэролайн продолжала спорить со своими рациональными убеждениями, пока твердо не поверила в них. Как только она действительно признала их, они начали работать. Сначала она полностью приняла то, что не выступала на групповых встречах, а затем она смогла высказываться, не испытывая тревоги.

Как и Кэролайн, вы можете подвергать сомнению ваши рациональные убеждения и вашу новую эффективную философию, если вы не вполне верите в них, даже когда проговариваете их или учите других. Вы, как и практически все люди, легко можете зазубрить рациональные убеждения, потому что понимаете, что они способны сработать, если вы в них поверите. Иногда вы даже можете сказать себе, что верите в них, чтобы не разбираться, как обстоят дела в действительности. Вы понимаете, что вами руководят иррациональные убеждения, и поэтому придумываете какие-то рациональные убеждения и действуете так, как будто вы действительно верили в них. Тогда вы можете утверждать, что вы рациональны, хотя на самом деле это не так. Вы также можете ложно утверждать, что ваши мысли имеют мало общего с вашими чувствами, и что у вас просто нездоровые эмоции, например тревога, потому что ваши чувства могут внезапно переполнять вас, и что эти чувства не имеют под собой иррациональных убеждений.

В любом случае, когда у вас есть рациональные убеждения, но вы все еще испытываете нездоровые чувства и совершаете нездоровые действия, используйте метод Уинди Драйдена и задавайте себе вопросы, пока не поймете и не почувствуете, что вы действительно придерживаетесь этих рациональных убеждений. Тогда у вас, скорее всего, будут более здоровые и продуктивные эмоции и поведенческие реакции.

Глава 19
Юмор в борьбе с тревогой

Один из способов бросить вызов своим иррациональным убеждениям и нездоровым негативным чувствам, которые сопровождают их, – рассмотреть их в юмористическом свете. Люди склонны воспринимать неблагоприятные события слишком серьезно и тем самым изводить себя. Одно дело, если вы настороженно относитесь к прогулкам ночью по темным и пустынным улицам, вы серьезно относитесь к ситуации и таким образом защищаете себя. Но если вас охватывает паника при мысли о том, что надо выйти из дома, когда за окном не светит солнце, и вы выходите только тогда, когда на улице много людей, отказываясь покидать свой дом ночью, даже если начнется пожар, значит, вы потеряли способность адекватно оценивать темноту и воспринимаете ее слишком серьезно.

Точно так же очень тревожные люди теряют адекватную оценку реальности и не способны пошутить, поскольку определенные потенциальные опасности кажутся им ужасными и катастрофическими. Они не осознают, как это глупо или смешно. Например, человек, боящийся ездить на лифте, уверен, что он задохнется, как только окажется в лифте, или что лифт обязательно рухнет. Он не обращает внимание на то, что лифты, возможно, являются самым безопасным видом транспорта в мире и что миллионы людей ездят на них каждый день без происшествий. Он теряет способность адекватно оценивать ситуацию и не воспринимает ее с юмором, представляя тысячи потенциальных несчастных случаев, которые, конечно же, никогда не происходят.

Юмор позволяет нам легче относиться ко многим вещам, в том числе и очень серьезным. Если вы боитесь публичных выступлений, поскольку уверены, что все люди в аудитории смотрят на вас и ждут, когда же вы допустите промах, психотерапевт, который специализируется на работе со страхами публичных выступлений, скорее всего, предложит вам представить всех людей в аудитории сидящими на унитазах с опущенными штанами или юбками и мучающимися запором. Эта юмористическая картина вполне может снизить вашу тревогу.

Если вы переживаете о том, что соседская пара слышит, как вы занимаетесь сексом, критикуя вас и смеясь над вашей одержимостью сексом каждую ночь, представьте, что эти люди во время секса висят на люстре и бьют друг друга тяжелыми цепями. И скоро вы поймете, насколько нелепы ваши собственные страхи.

РЭПТ часто использует юмор, чтобы помочь вам победить свои тревоги. Например, он позволяет увидеть, насколько абсурдно было бы другим людям шпионить за вами, чтобы обнаружить ваши промахи смеха ради. Возможно, мало кто разделяет вашу боязнь иметь пару седых волос в двадцать лет, но у людей имеется большое количество собственных дурацких страхов. Юмор демонстрирует, что другие настолько озабочены тем, как вы относитесь к ним, а также собственными глупостями, что они, вероятно, вообще не думают о вас и вашем поведении. Более того, когда вы волнуетесь на публике и боитесь, что люди могут высмеять вас, большинство окружающих на самом деле сочувствуют вам и рады, что в данный момент не им приходится переживать эти эмоции. Как подчеркивает РЭПТ, несчастье приносит не ваше поведение, а ваше восприятие этого несчастья. Если вы будете воспринимать все чрезмерно серьезно и трагично, то начнете тревожиться или впадете в депрессию. А если на это же самое неблагоприятное событие посмотреть с юмором, оно, скорее, вас только позабавит, и вы даже сможете порадоваться ему.

Если вы перестанете смотреть на вещи слишком серьезно и научитесь воспринимать их скептически и с чувством юмора, то сможете избавиться от неприятных переживаний, отвлечете себя от чрезвычайно серьезных и тревожных мыслей. Вы обезоружите свое грандиозное мышление и научитесь принимать человеческие ошибки. Юмор помогает увидеть, что вы можете смеяться над многими промахами в жизни.

Вместо того чтобы относиться к себе с мрачной серьезностью, которая вызывает постоянное фоновое чувство тревоги и приводит вас в подавленное состояние, попытайтесь взглянуть на то, что вы думаете, чувствуете и делаете, с осознанным чувством юмора. Вы можете сознательно увидеть юмористическую или забавную сторону в своей жизни и жизни других людей. Таким образом, вы сможете с юмором воспринимать большую часть происходящих с вами событий, даже если вам отказывают в работе или отвергают в отношениях. Юмор уменьшает тревогу и увеличивает оптимизм.

Безусловно, неприятно столкнуться с неудачей и быть отвергнутым, но у всего этого также есть юмористическая сторона и свои преимущества. Например, люди могут отвергать вас, когда вы преуспеваете, особенно когда дела у вас идут лучше, чем у них. Юмористический взгляд на темные стороны жизни привносит в них свет и радость.

Вы можете смеяться над своими недостатками и перестать относиться к любому из них слишком серьезно. Вы поймете, что нелепо ожидать от самого себя оставаться победителем во всех без исключения ситуациях. Вы можете потерпеть неудачу, но если отнесетесь к ней легко, это поможет вам добиться успеха в следующий раз. Когда вы с юмором посмотрите на свои неудачи, то поймете: как неудача, так и успех являются неотъемлемыми составляющими человеческой жизни. Неудачу не следует оценивать слишком критично и воспринимать как знак того, что вас всегда будут преследовать провалы.

Если вы посмотрите на свои недостатки с критической, но все же юмористической точки зрения, вы поймете, что можете контролировать то негативное влияние, которое они имеют на вашу жизнь, и уменьшить его в будущем. Если вы не разочаровываетесь в себе, но с некоторой долей иронии наблюдаете за своим неправильным поведением и делаете все возможное, чтобы извлечь из него урок, вы можете принять неудачу как вызов, не драматизируя ее. Драматизация часто приводит к еще более значительному провалу и мешает вам учиться на своих ошибках.

Юмористические песенки

Чтобы вдохновить вас на использование юмора для преодоления ваших неудач и потерь, я написал несколько рациональных юмористических песенок, которые настраивают

на соответствующий лад. Впервые я использовал эти песни на ежегодном конгрессе Американской психологической ассоциации в Вашингтоне, округ Колумбия, в 1976 году, на симпозиуме по использованию юмора в психологической работе, где аудитория психологов пела вместе со мной. Песни были настолько успешными, что я пел на выступлениях и семинарах по РЭПТ, которые я провожу. Иногда я также пою их на своих знаменитых пятничных семинарах в Институте Альберта Эллиса в Нью-Йорке.

Я обнаружил, что песни были эффективны, и решил использовать их со своими постоянными клиентами в психотерапии. Итак, институт напечатал сборник песен, который вручается всем клиентам в нашей клинике. Всякий раз, когда они волнуются или находятся в депрессии, они могут петь песню, при этом у многих из них быстро снижаются тревожные и депрессивные чувства.

Приведу некоторые из этих рациональных юмористических песенок[3], которые вы можете спеть. Начнем с тех, которые высмеивают вашу эго-тревогу:

Идеальная рациональность

Есть те, кто считает, что в мире все должно быть
правильно, и я из их числа! Я из их числа!
Есть те, кто считает, что с малейшим
несовершенством смириться нельзя. Я из их числа!
Я должен всем доказать, что я сверхчеловек,
Что я лучше, чем все остальные!
Что я одарен и смекалист
И мое место среди самых великих!
Идеальная, идеальная рациональность,
Единственное, что по мне!
Моя жизнь и ошибки несовместимы,
Поэтому рациональность – мой идеальный выбор!

Должнонанизм – моя страсть

Кому-то нравится быть счастливым,
Кто-то стремиться испытать восторг,
Кто-то получает удовольствие в онанизме,
Ну, а мне нравится должнонанизм!
Должнонанизм – мое всё! Я кайфую
от должнонанизма!
Обязательства и требования меня возбуждают!
Другие источники удовольствия есть,
но мне не до них: Должнонанизму я отдаюсь целиком!
Должнонанизм – мое всё!
Запомни, дружок, и заруби на носу:
Долженствования сулят беду!

Обожаю беспокойство

Я обожаю беспокойство, и беспокойство обожает меня!
Оно дарит мне блаженство жизни в ужасе и тревоге.
Беспокойство мое любимое блюдо,
и я заказываю его всегда!

---

[3] Оригинальный текст песен см. по ссылке: https://clck.ru/NL4gz С. 12–18.

Я обожаю беспокойство, и беспокойство обожает меня!
Я просто схожу по нему с ума!

Скажите, видите ли вы, кто я есть?

О, скажи, ты видишь, кто я?
Я тот, за кого болеет Вселенная!
Ваши боги – ничто, а вот я отменный!
Я не вижу препятствий на пути к своей цели,
Я сворачиваю горы и раздвигаю моря!
Но за все этим видно, кто я:
Мрачный неврастеник, Подлый мошенник!

Ты не самый великий

Кто-то считает, что ты не великий. Так же считаю и я!
Кто-то считает, что ты неудачник. Так же считаю и я!
Бесит, как ты раздуваешься и считаешь себя богом!
Я разбиваю тебя в пух и прах!
Твоя самонадеянность – это мрак!
Скромности требую я!
Как можешь ты быть великим,
Когда Земля и Солнце вертятся вокруг меня!

Как вы, вероятно, поняли из этой книги, существует такой вид тревоги, который связан с дискомфортом или низкой терпимостью к фрустрации. Вы можете заставить эти чувства утихнуть, спев подобную юмористическую песенку, которая высмеивает ощущение дискомфорта:

Люби меня, только меня!

Люби меня, люби меня, только меня или я умру без тебя!
Люби меня вечно
И не давай мне поводов для сомнений!
Ты уж постарайся, дорогой, и люби меня полностью.
Но не требуй любви взамен,
Иначе я возненавижу тебя до самой смерти!
Люби меня всегда,

Люби меня правильно!
Моя жизнь омерзительна мне, если ты не любишь меня!
Люби меня нежно,
Не ставь мне условий и ничего не проси.
И если сила твоей любви меня не устроит,
Возненавидеть тебя до самой смерти мне ничего не стоит!

Нытье

Не можешь исполнить все свои желания —
Ной, ной, ной!
Не можешь справиться с разочарованием —
Ной, ной, ной!
Мир тебе должен,

А успех – твое второе имя!
Но поскольку все твои усилия – мимо,
Ной, ной, ной!

Депрессия

Когда в жизни хоть что-то не так у меня,
В депрессии я!
Пустячные ссоры настигают меня,
И снова в депрессии я!
И когда благодать не снисходит, меня это
просто изводит.
Чуть только что-то не так,
Я вою громче собак!

Ты для меня и я для меня

Вот вижу, ты подле меня —
Ты для меня, и я для меня!
И это мне счастье сулит!
Хоть ты умоляешь меня, меня тебе не достичь.
И загадку мою тебе не постичь!
Я в отношениях только с собой,
Не до тебя мне, мой дорогой!
Но если ты дашь мне заботу,
Ее я приму охотно!
Но дать ничего не смогу взамен.
И если ты хочешь семью,
То стану я твоим малышом,
И другого не надо мне!

Любимый комплекс

Мой милый комплекс, зачем нам расставаться,
Мы вместе прожили всю жизнь.
У нас с тобой ведь путь один,
О, какое преступление было бы развестись!
Прекрасный комплекс, я с тобой!
Не уходи, ведь ты весь мой.
И хоть из-за тебя я как дурак веду себя,
Жизнь без тебя мне не мила!

Да здравствует скепсис![4]

Познал я красоту любви, шальных страстей накал,
Но наблюдал затем, как шквал внезапно остывал.
Наслышан я про тех, кто любит раз и навсегда,
Но скепсис – лучший спутник мой. О да, о да, о да!

---

[4] Перевод О. Шиловой.

Любить других – напрасный труд,
Того гляди, тебя пошлют.
Но если знать, что будет так,
Тогда не будешь ты дурак.
Когда в себе уверен ты,
Не станешь жертвой без вины.
Не дай другим себя послать,
Тогда спокойно будешь спать!

Ах, если бы психом я не был[5]

О, если б меня как конструктор собрать,
О, если б мне просто флегматиком стать!
Как здорово с детства спокойным считаться!
Но мне суждено от других отличаться.
Так грустно свихнуться, как мать и сестра!
Ах, если бы психом я не был! О да!
Желаю, чтоб разум мой вдруг прояснился!
И с радостью я бы на то согласился,
Стать менее нервным и меньше пугливым.
Но, видишь ли, вырос я слишком ленивым.

Если вы будете использовать некоторые из этих песен вместе с другими юмористическими методами, то сможете добиться реального прогресса в борьбе с ненужной тревогой. Долженствования, требования и обязательства, которые вызывают ваши тревожные чувства, являются чрезмерными и совершенно не смешными. Когда вы смотрите на эти требования с юмором, то осознаёте, что вы вовсе не обязаны хорошо себя вести, быть полностью свободными от дискомфорта и никогда не волноваться. Юмор приносит облегчение и дает новую перспективу. Долженствования и требования, напротив, ограничивают и вызывают напряжение. Старайтесь воздерживаться от должнонанизма, тогда ваша тревога будет минимальна и вы сможете контролировать ее, прежде чем она начнет контролировать вас.

Глава 20
Использование метода десенсибилизации

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия, как я показал в этой книге, состоит из когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. В этой главе я опишу некоторые из основных поведенческих методов РЭПТ, чтобы помочь вам контролировать тревогу, прежде чем она начнет контролировать вас.

Как я говорил в начале этой книги, мне удалось преодолеть свой страх публичных выступлений и страх пригласить девушку на свидание, сочетая философский анализ и поведенческую терапию. Мысль о том, что мало что может вызвать тревогу, особенно такое безобидное занятие, как публичные выступления, я почерпнул у философов. К девятнадцати годам я прочитал несколько работ по когнитивной терапии, в частности индивидуальную психологию Альфреда Адлера, но это не впечатлило меня так сильно, как практическая философия древних греков и римлян, особенно Эпикура, Эпиктета и Марка Аврелия. Все они очень ясно говорили, что люди сами являются источниками своих тревог и страхов и

[5] Перевод О. Шиловой.

могут минимизировать их при помощи своего мышления. Мне показалось, что это понимание как нельзя лучше отражает человеческую природу, и я решил развивать его.

Однако я также читал об экспериментах Джона Б. Уотсона с маленькими детьми, которые боялись безобидных мышей или кроликов. Он помогал им преодолеть их страхи с помощью метода десенсибилизации in vivo (в реальной жизни), демонстрируя детям пугающих их животных, пока они не убеждались, что они безвредны, после чего начали гладить их. Я тоже сталкивал себя лицом к лицу со страхами, выступая публично и знакомясь с женщинами, чтобы пережить неудачи и преодолеть свой ужас. Оспаривание иррациональных убеждений о неудачах и отказах и умышленное помещение себя в дискомфортные ситуации дали прекрасный результат. После нескольких месяцев практики методов самопомощи и без какой-либо психотерапии я оставил свои страхи в прошлом.

И когда я стал психотерапевтом в 1943 году, то использовал эти методы со многими своими клиентами и значительно помог им в борьбе с их тревогами. Однако в то время я был частично очарован психоанализом, не столько фрейдистским, сколько более либеральным анализом Эриха Фромма, Гарри Стака Салливана, Франца Александера, Томаса Френча и Карен Хорни. В 1947 году я начал обучаться на программе аналитической подготовки у Ричарда Халбека. В течение нескольких лет я носил две шляпы: шляпу ана-литика-нефрейдиста и шляпу когнитивно-поведенческого терапевта. До 1953 года я называл себя аналитиком, но на самом деле я практиковал обе формы психотерапии (так же, как многие другие аналитики того времени называли себя психоаналитиками, хотя проводили неаналитическую работу). Затем, осознав, что психоанализ часто вредил людям больше, чем помогал, в 1953 году я оставил это направление и назвал себя просто психотерапевтом. В это же время я начал создавать рационально-эмоционально-поведенческую терапию. К январю 1955 года я уже практиковал то, что тогда называл рациональной терапией, и включил в нее ряд когнитивных, эмоциональных и поведенческих методов, в частности метод десенсибилизации in vivo.

К 1955 году я уже написал пять книг о сексе и любви и более сорока профессиональных и популярных статей об отношениях и браке. Многие мои клиенты испытывали тревогу, связанную с любовными и сексуальными отношениями, и в работе с ними я предлагал им оказываться в пугающих их ситуациях. Я убеждал их назначать свидания, пытаться вступать в сексуальные отношения с партнерами, с которыми они потерпели неудачу, и сохранять проблемные браки и отношения. По мере того как они начинали менее интенсивно катастрофизировать свои неудачи, я просил их хватать быка за рога и терпеть неудачи в реальной жизни, чтобы убедиться, что ничего ужасного в этом нет и что неудачи ни в коей степени не умаляли их ценность как личности, кроме тех случаев, когда они думали, что это так.

Успешная терапия с клиентами, у которых были серьезные проблемы в сексуальной и любовной сферах, помогла мне понять, что я на правильном пути и что домашние задания, предполагающие намеренное столкновение с неудачами и отказами, по большей части работали. Клиенты, которых постиг ряд сексуальных неудач и которые практически прекратили заниматься сексом, вернулись в строй и пережили еще несколько неудач, прежде чем преуспеть и начать получать огромное удовольствие. Клиенты, которые были готовы покончить с собой из-за боязни быть отвергнутыми и опасавшиеся вступать в новые любовные или брачные отношения, начали встречаться и общаться, и вскоре многие из них смогли построить близкие любовные отношения.

Я продолжал убеждать их вести себя все более настойчиво, рисковать и вступать в сексуальные и любовные отношения, которые годами вызывали у них страхи. Я описал благоприятные результаты когнитивно-поведенческой психотерапии во многих книгах и статьях. Ведя частный прием и знакомя людей с этими идеями, я, вероятно, освободил больше людей от тревог, ограничивающих их сексуальную и любовную жизнь, чем любой другой психотерапевт. Кинси, Мастерс и Джонсон значительно помогли в этом своими научными работами, но мои книги-бестселлеры в мягкой обложке, такие как «Любовь и секс

без чувства вины», стали доступны миллионам людей, которые вряд ли когда-нибудь станут читать научный трактат. По сей день многие люди подходят ко мне во время публичных выступлений и семинаров, чтобы с благодарностью сообщить, что они смогли справиться со своими проблемами в сексе и в отношениях в 1960-х годах, после того как прочитали некоторые из моих книг.

Вы также можете справиться со своим проблемами в сексуальной и любовной сферах, а также с другими тревогами, используя некоторые поведенческие методы, которые я начал практиковать более пятидесяти лет назад и которые я специально разработал, когда начал практиковать РЭПТ в январе 1955 года.

Основным из этих методов по-прежнему является десенсибилизация, или воздействие in vivo. Когда я впервые начал использовать его в результате своих экспериментов на себе в возрасте девятнадцати лет, этот метод редко использовался в психотерапии, даже на ранних этапах развития поведенческой терапии. Считалось, что он слишком активный, слишком навязчивый, и, вероятно, клиенты будут ему сопротивляться. Были популярны более пассивные и косвенные методы противообусловливания, особенно образная десенсибилизация или реципрокное торможение, разработанные психотерапевтом Джозефом Вольпе. Вольпе пришел к выводу, что, если вы иррационально боитесь чего-то, например безвредного ужа или даже изображения змеи, вам нужно представить себе змею на расстоянии, а затем использовать метод прогрессивной релаксации Якобсона, чтобы расслабиться. Далее необходимо было представить, что змея чуть приблизилась, и снова расслабиться. И так до тех пор, пока змея и мысли о ней не перестанут вызывать у вас страх. Многие эксперименты в 1960-х годах показали, что этот метод реципрокного торможения работал, хотя экспериментаторы выдвигали разные теории о том, почему он работал.

Когда вы практикуете РЭПТ, вы можете использовать метод образной десенсибилизации Вольпе, чтобы уменьшить свой иррациональный страх перед змеями или многими другими пугающими вещами. Но в конечном итоге вам, вероятно, придется пойти в зоопарк и посмотреть змее в глаза, иначе вы вряд ли будете уверены, что больше не боитесь змей. Таким образом, результаты образной десенсибилизации обычно нужно проверять, сталкиваясь с объектом страха in vivo и доказывая, что вы больше не испытываете страх. Кроме того, как показали многочисленные эксперименты в области поведенческой терапии начиная с 1970-х годов, образная десенсибилизация не позволяет справиться с некоторыми из худших иррациональных страхов людей, вынуждающих их навязчиво совершать какие-то ритуалы. Некоторым людям требуется воздействие in vivo, и тогда их страхи действительно уменьшатся или исчезнут.

Тревога в метро, а также переживания по поводу паники: случай из практики

Когда вы практикуете РЭПТ, я рекомендую вам подвергать себя воздействию пугающих вещей в реальной жизни, чтобы минимизировать иррациональные страхи. Возьмите, к примеру, случай Мэла. Он был компьютерным аналитиком, жил в Бруклине и должен был ездить в Манхэттен, где работал в течение пятнадцати лет. Это была хорошая работа, он был счастлив, и ему неоднократно повышали зарплату. Единственно возможным способом добраться до работы была часовая поездка на метро, и он испытывал огромную тревогу по этому поводу, поскольку практически никогда не пользовался метрополитеном. У него была проблема с плечевым суставом, который мог легко сместиться, что делало его поездку на метро потенциально опасной, поэтому Мэл договаривался с владельцами автомобилей, которые жили в Бруклине (или даже дальше, в Лонг-Айленде), и ездил на работу с ними. Поскольку это было трудно организовать, ему часто приходилось пользоваться автобусами или такси, чтобы доехать до работы и обратно. Такси стоило дорого, а поездка на автобусе отнимала много времени, но у него была фобия метро, и когда он все же добирался на нем, то страдал от тревоги и страха.

У Мэла не было особой причины бояться поездок в метро. Никто из его друзей или родственников там не пострадал, как, впрочем, и он. Однажды, когда он ехал в колледж на метро, поезд остановился на пять минут между станциями, и он впал в состояние паники, которое сопровождалось сильным сердцебиением и обильным потоотделением. Но ничего не произошло, и поезд вскоре снова начал движение. Это была последняя поездка Мэла на метро. Как и большинство людей, находящихся в панике, он запаниковал из-за этого чувства и был уверен в том, что он не переживет, если поезд метро снова остановится и ему опять придется пережить панику. Поэтому он избавил себя от возможности вернуться в это состояние, чтобы понять, что оно неприятно, но не ужасно. Вместо этого он пересел на машины, такси и автобусы.

С помощью РЭПТ я обратился к иррациональным убеждениям Мэла, которые стояли за вторичным симптомом его паники по поводу паники. У него была обычная нетерпимость, которую люди часто испытывают, переживая панику. Он сказал себе: «Я абсолютно не должен паниковать! Это самое неприятное чувство, которое у меня когда-либо было. Я терпеть не могу учащенное сердцебиение, удушье, паралич в конечностях и другие ужасные ощущения, которые она вызывает! Мне кажется, что я умираю, и я чувствую, что было бы намного лучше, если бы я умер. Тогда у меня не было бы этой агонии. Если я буду так страдать и чувствовать опасность всю оставшуюся жизнь, какой смысл вообще жить? Если бы не страдания, которые я навлеку на своих родителей и братьев, я бы серьезно подумал о том, чтобы положить конец всему этому и избавиться от собственных страданий». Другими словами, Мэл не просто говорил себе, что ему не нравятся его тяжелые состояния паники, он заявлял, что не может их выносить и они мешают его счастливой жизни. Вот почему он отказался ездить на метро, хотя это причинило ему массу неудобств.

Хотя вначале Мэл отрицал это, ему было стыдно оказаться в состоянии паники в метро, когда остальные пассажиры увидят его таким встревоженным и будут смотреть на него с презрением. Я продолжал расспрашивать его и обнаружил, что за этим крылось много всего. Похоже, он не придавал большого значения тому, что другие люди увидят его дрожащим и парализованным, когда он находился в состоянии паники, но он очень боялся, что может потерять контроль над своим организмом и помочиться в штаны. Это было бы действительно позорно! Он не мог вынести того ужаса, который бы ему пришлось пережить, если бы его брюки заметно намокли. Это было бы наихудшее из всего, что могло бы произойти и чего следует избегать любой ценой. Он бы навсегда опозорился, если бы произошла такая катастрофа.

Таким образом, кроме низкой терпимости к панике, у Мэла была тенденция критиковать себя по поводу этой чрезмерной паники. Используя РЭПТ, мы работали над его иррациональными убеждениями, и, по крайней мере в теории, он смог понять, что у него есть ресурсы выдержать натиск неприятных чувств и беспомощность, которые сопровождали его приступы паники. Кроме того, он осознал, что смог бы пережить позорную ситуацию, если бы он вдруг обмочился в метро. Он даже пришел к выводу, что вряд ли когда-либо он еще увидит тех людей из поезда, и они, вероятно, скоро забудут об этом отвратительном инциденте. Некоторые из них, рассуждал он, поймут, что он обмочился из-за паники, и проявят к нему доброту и заботу, если такая ситуация вообще когда-либо случится.

В какой-то момент Мэлу удалось оспорить свои иррациональные убеждения, стоящие за его паникой, и абсолютистские требования, чтобы он ни при каких обстоятельствах не паниковал и не показывал это другим. Это позволило ему частично преодолеть свой ужас от переживания паники в метро. По крайней мере, он мог думать об этом событии и не испытывать ужасную тревогу. Но он так и не решился на реальную поездку в метро.

Между тем проблемы с транспортом у Мэла обострились. Его компания переехала из Манхэттена в Джерси-Сити, и он обнаружил, что ездить на машине на работу и обратно с коллегами по работе стало практически невозможно. Добираться туда на автобусе стало очень сложно, а сама поездка занимала бы слишком много времени. Такси было очень

дорого. Лучшей альтернативой стала бы поездка на метро из Бруклина до Манхэттена, а затем на скоростной железной дороге до Джерси-Сити, которая фактически была еще одним видом метро. Но это бы означало подвергнуть себя опасности впасть в панику.

Мэл отчаянно пытался найти вакансии компьютерного аналитика в Бруклине, даже с гораздо меньшей зарплатой, но безрезультатно. Он даже думал о смене профессии и переходе на любую другую работу. Но ему пришлось бы пожертвовать пятнадцатью годами стажа и будущими пенсионными льготами. Казалось, не было никаких подходящих вариантов решить эту ситуацию, и он становился все более тревожным и подавленным.

Наконец, когда у него не осталось выбора, он решил поработать над своей боязнью метро. После нескольких месяцев бесконечных разговоров о его иррациональных убеждениях и оспаривания их в голове он обратился ко мне по поводу возможности предпринять какие-то реальные действия, чтобы победить его фобию. Он был готов попробовать какое-то простое действие, которое я мог ему предложить, чтобы сделать первые шаги в сторону преодоления страха, связанного с поездкой в метро.

К счастью, у меня был довольно простой план, который я использовал с несколькими другими клиентами, испытывавшими страх метро, и я предложил его Мэлу. Он должен был пойти на ближайшую к его дому станцию метро, сесть и проехать одну станцию. Затем ему надо было подождать минут пять или десять, пока прибудет следующий поезд, сесть на него и снова проехать одну остановку. Он ездил бы таким образом, по одной остановке зараз, пока не привык к этому, и тогда его фобия постепенно уменьшилась. Более того, поскольку метро на этой ветке шло над землей, он не чувствовал бы себя в подземной ловушке.

Мэл теоретически согласился с этим планом, но продолжал находить оправдания, чтобы отложить его исполнение. Он все еще боялся, что запаникует, а потом запаникует по поводу своей паники, и мысль об этом ужасала его. Но в одно воскресенье, когда поезда были менее загружены, чем в будние дни, он заставил себя пойти на остановку и проехать одну станцию на втором прибывшем поезде. Первый поезд он пропустил. Он боялся сесть и на второй, но сказал себе: «Одна остановка. Одна остановка. Одна паршивая остановка!» Когда он добрался до следующей станции, то вздохнул с облегчением. Ничего страшного не случилось. Приступа паники не произошло, хотя он и чувствовал сильную тревогу.

В следующее воскресенье Мэл снова сел на поезд метро и проехал одну остановку, а в следующее – две. К концу двух месяцев он смог проехать на поезде несколько остановок. Он сходил на каждой, ждал другого поезда и ехал до следующей станции. Затем он попытался проехать на одном поезде две остановки подряд, потом три, а потом еще. После нескольких месяцев практики Мэл мог проехать на поезде несколько остановок по воскресеньям, когда там не было многолюдно; а потом он рискнул сделать то же самое в будние дни, когда в метро было тесно. Ничего страшного не произошло – никакой паники. Время от времени он все еще испытывал беспокойство и дискомфорт, но, продолжая ездить на метро, начал понимать, что паника вряд ли наступит. Несколько раз, когда поезд находился под землей и останавливался между станциями на пять или десять минут без явной причины, он становился немного более взволнованным, чем обычно. Но даже тогда паника не накрывала его. Однажды, когда поезд остановился на 15 минут, он даже надеялся, что состояние паники наступит, чтобы он мог понять, получится ли у него справиться с приступом и не будет ли он паниковать из-за паники. Однако на самом деле паники с ним ни разу не случилось. После девяти месяцев езды на метро Мэл был совершенно уверен, что не будет паниковать и сможет справиться с приступом, если он когда-либо случится. Он ездил на метро каждый день, а также на поезде из Манхэттена в Джерси-Сити, и был очень рад, что может делать это.

Среди прочего он обнаружил, что в метро и на поезде он может легко читать книгу, в то время как в машине или автобусе это было неудобно. Таким образом, этот час и 15 минут, которые он проводил в дороге, стали для него приятным временем.

Вы тоже можете побороть тревогу, которая ограничивает вашу повседневную деятельность. Исследуйте свои иррациональные убеждения, которые вызывают у вас

беспокойство и мешают делать что-то полезное или приятное, как это сделал Мэл с помощью РЭПТ. Затем намеренно попадите в дискомфортную ситуацию и повторите это несколько раз. Скорее всего, вы не умрете от этого, и вскоре у вас получится преодолеть свои страхи.

Тревога и курсовая работа: случай из практики

Фрэнсис боялась сдавать готовые курсовые работы, которые требовались по курсу истории в колледже, и всегда уговаривала своего парня Сэма, чтобы он дописывал их за нее. Она делала все исследования и писала черновой вариант работы, но никогда заканчивала ее. Она убеждала Сэма, что он просто должен причесать и закончить эту работу, поскольку она вообще не сможет. Сэму особенно и не приходилось ничего делать, так как работа была практически готова, но Фрэнсис никогда не решалась сдать работу без нескольких финальных штрихов с его стороны.

Поскольку Фрэнсис жестоко осуждала себя за то, что не завершила ни одну из своих курсовых работ, я сначала помог ей выработать безусловное самопринятие для тех ситуаций, когда она обращалась к Сэму, чтобы он завершил ее работу. Я показал ей, что ее поведение было слабовольным и глупым, и это еще больше усиливало ее страх делать работу самостоятельно. Но она не была слабовольным и глупым человеком, она просто вела себя подобным образом из-за своего страха перед курсовыми работами.

Фрэнсис не решалась сдавать работу, пока Сэм не внесет последние штрихи. Поэтому я встретился с ними двоими и объяснил парню, что он только укрепляет страх Фрэнсис, уступая ее просьбам о помощи. Я заставил его согласиться с тем, что в течение следующего месяца, когда нужно сдать три курсовые работы, он не будет к ним прикасаться. Ей просто придется завершить их без его помощи или не сдавать вовсе.

Фрэнсис очень волновала перспектива завершить и сдать три курсовые работы самостоятельно, поэтому она отчаянно пыталась заставить нескольких друзей помочь ей вместо Сэма. К счастью, ей не удалось найти никого, кто мог бы ей помочь. Девушка переживала, но ей пришлось убедить себя, что ничего страшного не произойдет, если она завершит свои работы сама. Несмотря на дискомфорт, она решилась закончить три курсовые работы, которые ей предстояло сдать. Первую она выполняла с большой тревогой, мучаясь и страдая. Вторая далась уже проще, с меньшими мучениями. А работая над третьей, она чувствовала совсем незначительную тревогу, без каких-либо мук и страданий. После этого она стала писать все свои курсовые работы с энтузиазмом, без какой-либо помощи со стороны Сэма или кого-либо еще, и наслаждаться тем, что может делать их самостоятельно.

Случай Фрэнсис показывает, что воздействие дискомфортных ситуаций иногда может быть резким, а не постепенным. У вас есть возможность выбрать подходящий вам способ. Обязательно посмотрите на иррациональные убеждения, из-за которых у вас возникают тревога и навязчивый страх определенных ситуаций. Оспаривайте эти убеждения энергично и настойчиво. Если фобия не проходит, заставьте себя совершить поступок, которого вы так боитесь, независимо от того, насколько вам дискомфортно. Совершите его один раз, второй, третий. Если вы умрете в процессе, как я всегда говорю своим клиентам, не бойтесь: мы обязательно организуем вам отличные похороны, прекрасные цветы и чудесную обстановку. Но вы не умрете. Вместо этого вы в скором времени или постепенно преодолеете свою тревогу или фобию и будете очень счастливы, что больше не позволяете им контролировать вашу жизнь.

Глава 21
Терпимость к ситуациям, вызывающим тревогу

Проблема с большинством вызывающих тревогу ситуаций состоит в том, что вы

можете тем или иным образом избежать их. Если вас пугают публичные выступления, вы можете отказаться от них. Если вы боитесь приближаться к привлекательным людям и приглашать их на свидания, то можете сторониться людей, которых считаете таковыми. Однако всякий раз, когда вы избегаете таких ситуаций, вы почти всегда лишь усугубляете свою тревогу. Чаще всего вы объясняете это себе так: «Если бы я выступал публично, то сделал бы это неудачно, надо мной посмеялись бы, из-за чего я стал бы чувствовать себя идиотом». Или так: «Если бы я подошел к этой привлекательной девушке и пригласил ее на свидание, она посчитала бы меня навязчивым и определенно отвергла, что заставило бы меня чувствовать себя совершенно никчемным».

Поэтому, избегая делать что-то, чего вы очень боитесь, вы получите лишь временное облегчение, но почти всегда это только увеличит вашу тревогу. Это можно проследить и в АВС-модели РЭПТ: ведь даже после прохождения новой точки А (неблагоприятное событие) ваши иррациональные убеждения приведут вас в точку С (последствие), где вы также будете испытывать беспокойство.

Тревога и критика на рабочем месте: случай из практики

Рассмотрим случай Тани. Она ужасно боялась критики, особенно на работе, где трудилась лекальщицей. Всякий раз, когда ей попадался придирчивый, по ее мнению, начальник, она быстро находила предлог, чтобы уволиться с работы и найти новую. В поисках другой работы она задавала больше вопросов, чем рекрутер, так как хотела заранее определить, насколько требовательным может оказаться новый начальник.

Естественно, что в этих условиях Таня не давала себе возможности адаптироваться к придирчивому руководителю и все больше тревожилась о том, что может быть подвергнута осуждению. Из-за своей сверхчувствительности к критике она меняла одну работу за другой и так боялась унижения, что часто замечала его там, где его на самом деле не было. Кроме того, она очень болезненно реагировала даже на конструктивные предложения, поэтому ее руководители из-за боязни ранить ее чувства не давали ей обратной связи, а иногда и сами увольняли ее.

Таня пришла ко мне на психотерапию, поскольку не могла найти новое место работы в швейной промышленности Нью-Йорка. Она ушла со стольких работ и была уволена столь многими, что у нее осталось очень мало вариантов. Хотя она была хорошим мастером, ей нравилась работа и она была способна получать приличный доход, однако круг ее поисков невероятно сузился.

Как вы уже, наверное, догадались, сначала я разобрал ее паталогическую тенденцию к смене работы и компульсивные поиски руководителя, который не будет критиковать, по модели АВС. У нее была нормальная или рациональная неприязнь к критике, как говорится в ее философии: «Мне не нравится, когда меня критикуют и рассказывают, что делать, особенно когда я много лет работаю и являюсь образцовым мастером. Я хотела бы, чтобы руководители просто позволили мне делать мою работу. Если у них есть какие-либо возражения или предложения по изменению, мне важно, чтобы они сообщали о них вежливо. Я не против прислушаться к их предложениям, как улучшить мою работу. Но я возражаю против предложений, сделанных резким, мерзким способом, который показывает, что я просто негодный мастер и мне лучше вернуться к той работе, которую я выполняла на швейных машинках». Если бы у Тани было только такое отношение к критике, она испытывала бы досаду и разочарование всякий раз, когда ее критиковали, но у нее не возникало бы трудностей на работе.

Однако вместе с этим Таня намного сильнее верила в иррациональное убеждение: «Я абсолютно не должна подвергаться критике или осуждению. Это означает, что моим руководителям не хватает уверенности в моих способностях и они считают меня худшим лекальщиком и плохим человеком. Стыдно быть униженной таким образом, особенно когда некоторые из них намного моложе меня и меньше знают о моделировании. Я не могу

позволить им воспользоваться мной и делать вид, что ничего не произошло. Я буду слабачкой, если немедленно не положу конец их несправедливым замечаниям. Я покажу, что я не позволю им так позорить меня! Я уволюсь!» Эти иррациональные убеждения, для которых у нее было мало фактических доказательств, вынуждали женщину чувствовать боль и ярость.

Когда Таня ясно увидела свои иррациональные убеждения и активно оспорила их, она стала менее уязвимой для предполагаемых нападок со стороны руководства и стала задерживаться на одной работе в два или три раза дольше, чем раньше. Но рано или поздно кто-то из ее начальников приходил на работу в плохом настроении и вымещал свою злость на ней, и она снова возвращалась к своим иррациональным убеждениям. И, обуреваемая жаждой мести, она либо увольнялась с работы, либо просила, чтобы ее перевели в отдел к другому руководителю.

Я чувствовал, что мне лучше быть с Таней достаточно твердым, поэтому я заставил ее согласиться со следующим правилом: как бы жестоко ее ни критиковали, она не уйдет с работы, пока не справится со своей обидой и яростью. Когда она успокоится, используя метод оспаривания своих иррациональных убеждений, и почувствует здоровые эмоции сожаления и досады в связи с «несправедливой» критикой, но не чувство обиды, унижения и злости, то сможет оставить свою работу, если все еще будет хотеть этого. В противном случае она должна будет остаться на работе и страдать до тех пор, пока обида и гнев не достигнут своего пика.

Вскоре у моей пациентки появилась возможность опробовать эту технику. Ей досталось от руководительницы, которая сама когда-то была лекальщицей, за то, что Таня делает свою работу слишком медленно и вынуждает тем самым компанию привлекать дополнительного лекальщика, которого они нанимать не собирались. Ее начальница отругала ее и заявила, что за двадцать лет ей не встречался никто столь же медлительный, как Таня. И если та не ускорит темп, они не только уволят ее, но и сообщат ее потенциальным будущим работодателям, насколько она медлительна.

Таня была ошеломлена такой критикой, разволновалась и пришла в подавленное состояние, отчего стала работать еще медленнее. Она бы определенно ушла, но вспомнила правило, которое мы установили, и начала оспаривать свои иррациональные убеждения.

Особенному оспариванию подлежало убеждение о том, что Мария, ее начальница, была несправедливой, поскольку ее претензии были основаны на стандартах двадцатилетней давности, которые отличались от современных. Мария не приняла во внимание, что сегодняшний процесс создания лекал был намного сложнее, чем в прошлом, и поэтому занимал больше времени. Таня оспорила несправедливость Марии и быстро пришла к самоподдерживающему утверждению: «Давайте предположим, что она очень несправедлива. Но кто, черт возьми, говорит, что она должна быть справедливой? Как она вообще может такой быть, если явно имеет тенденцию к несправедливости, о чем я всегда знала? Так что, черт возьми, она несправедлива! Ну и черт с ней. Я не должна быть несправедлива по отношению к себе так же, как она, и так серьезно относиться к ее несправедливости и унижать себя. Я могу справиться с этим. Пусть она будет такой, как ей хочется. Я собираюсь трезво смотреть на эту ситуацию и не буду принимать ее несправедливость на свой счет».

Занимаясь этим оспариванием, Таня в один из редких моментов в своей жизни прекрасно справилась с придирками Марии и не стала воспринимать их всерьез. Женщина намеревалась успокоиться и искать другую работу, потому что ей действительно не нравилось подвергаться несправедливой критике со стороны начальницы. Но она сознательно осталась на работе, просто чтобы посмотреть, как долго она сможет справляться со своей обидой и яростью, не расстраиваясь при этом снова.

В течение следующих нескольких недель Таня выдерживала еще большую критику со стороны Марии, которая была раздосадована, потому что впервые увидела, что ее критика не расстраивает сотрудницу. Она старалась изо всех сил, но безрезультатно.

Поскольку Таня оспаривала свои иррациональные убеждения, а также оставалась на

работе, когда Мария продолжала огрызаться на нее, то очень ясно увидела, что может контролировать свою тревогу и ярость, прежде чем они начнут контролировать ее. Оставаясь в очень сложных условиях, она поняла, что в состоянии контролировать свои чувства, независимо от того, какой была провокация Марии. Наконец начальница уволила Таню, так как просто не могла выдержать ее вновь обретенного самообладания. На свое увольнение моя пациентка отреагировала с удивительной невозмутимостью. После этого она стала гораздо менее уязвимой к критике со стороны своих руководителей и редко уходила с работы в состоянии отчаяния и ярости.

Следуя примеру Тани, вы можете заставить себя оставаться в некоторых очень трудных ситуациях, сталкиваясь с вашими якобы несправедливыми и недовольными боссами, партнерами, родственниками, друзьями и другими людьми. Работайте над тем, чтобы перестать расстраиваться из-за несправедливого обращения, которому они, по вашему мнению, вас подвергают. Оставайтесь и не уходите, пока не перестанете расстраиваться. Затем, прежде чем вы примете решение уйти, проясните: пребывание рядом с ними имеет для вас больше преимуществ или недостатков? Чем больше вы сдерживаете свою эмоциональную реакцию на их неприятные действия, тем лучше у вас будет получаться контролировать тревогу.

Глава 22
Использование вознаграждений для контроля за тревогой

Вознаграждение людей за их хорошую работу и наказание за плохую использовались родителями, учителями, философами, религиозными лидерами и другими ответственными за поведение на протяжении многих веков, и часто эти методы доказывали свою эффективность. Иван Павлов был одним из первых ученых, который использовал их для выработки условных рефлексов у животных, и, следуя его указаниям, другие ученые начали применять позитивные и негативные подкрепления для поощрения хорошего поведения и предотвращения нежелательных действий соответственно.

В 1920-х и 1930-х годах Б. Ф. Скиннер в ряде психологических экспериментов продемонстрировал, что оперантное обусловливание является наиболее важным фактором, побуждающим детей и взрослых действовать в своих собственных интересах. Под этим он имел в виду, что, если они получат подкрепление или вознаграждение, которое им нравится, после выполнения определенных задач, они будут выполнять эти задачи с большей вероятностью, чем если бы они не были вознаграждены. Подкрепления в значительной степени закладывают основу для выполнения ими определенных действий, таких как решение задач или подготовка домашней работы. Чем мощнее подкрепление или вознаграждение, тем больше они будут склонны повторять свои действия, а чем слабее будет это подкрепление, тем меньше. Скиннер тем самым утверждает, что это заложено в природе животных и людей, и это можно использовать, чтобы заставить их поступать правильно или прекратить вести себя неподобающе.

Поведенческая терапия, следуя за Павловым, Скиннером и многими другими бихевиористами, использует принципы подкрепления, чтобы помочь клиентам преодолеть беспокоящие их чувства и действия и заменить здоровыми эмоциями и поступками. Сотни контролируемых экспериментов показали, что подкрепления работают. Поэтому РЭПТ часто использует их вместе со многими другими когнитивными, эмоциональными и поведенческими методами, чтобы помочь людям контролировать свою тревогу.

Тревога и демонстрация компетенций: случай из практики

Теодор, сорокалетний адвокат, всю свою жизнь страдал от нескольких форм тревоги. Он отлично справлялся с экзаменами, проходил собеседования, защищал своих клиентов в

суде и занимался несколькими видами спорта. Но он часто сильно волновался: не из-за страха, что с треском провалится, а из-за того, что его ждет лишь умеренный, а не ошеломляющий успех, и это уронит его репутацию в глазах окружающих. Итак, хотя его уровень был явно выше среднего, как только была назначена дата «проверки» его способностей, он начинал тревожиться о том, что его результаты окажутся позорно посредственными. Его тревога усиливалась по мере приближения этого дня, и, после того как все заканчивалось, он переживал, что его друзья и партнеры не будут считать, что он справился достаточно хорошо, даже если он преуспел, и увидят в нем середнячка, что для него равно презрению. Никто из его близких друзей никогда не критиковал его за «посредственные» результаты, но он думал, что они были просто вежливы и имели о нем не слишком высокое мнение.

Отчасти благодаря юридическому образованию Теодор довольно хорошо усвоил ABC-модель РЭПТ. Особенно искусным он стал в обнаруживании своих иррациональных убеждений всякий раз, когда чувствовал тревогу. Это было довольно легко для него, потому что практически все его иррациональные убеждения были так или иначе связаны с несколькими ключевыми вопросами в его жизни, которые его постоянно преследовали. По сути, всякий раз, когда приближалось важное выступление, даже если оно должно было состояться через несколько месяцев, он твердо верил в следующее: «Я должен еще раз доказать этим выступлением, что я компетентный и достойный человек! Некоторые люди думают, что они хороши, если они добры к другим или строго следуют моральным правилам. Но я знаю, что это глупо, потому что каждый может сделать это и тем самым заслужить всеобщее хорошее отношение. Как глупо! Быть достойным как личность означает способность выживать и эффективно работать. Дарвин был прав, когда говорил о выживании сильнейшего. И быть в форме – значит быть эффективным и компетентным в решении важных жизненных проблем. Поэтому, чтобы быть достойным человеком, я должен быть в состоянии выдержать различные проверки компетентности. Провалить их – значит быть тупицей, конченым человеком, который не выдерживает конкуренции и не может занять первое место. Поэтому, хотя мне, конечно, не нужно преуспевать во всем (это попросту невозможно), мне необходимо пройти каждое испытание и каждую проверку моих компетенций лучше, чем кто-либо другой. Это не подлежит обсуждению. Я должен преуспеть в важных областях, иначе я не смогу показать, насколько я способен преуспеть, и это сделает мою жизнь ужасной. Человеческая ценность, несомненно, равна конкурентоспособности в решающих областях. Думать иначе – значит глупо обманывать себя, как это делает большинство людей. Но не я. Я приму вызов и буду одним из наиболее приспособленных к выживанию, буду хорошо справляться с важными задачами любой ценой. Я должен. Я должен».

Как уже отмечалось, у Теодора было много вариаций убеждений на эту тему, требующих от него выдающихся результатов, и он страдал от хронической тревожности. Он осознал это во время нашего самого первого сеанса РЭПТ и укрепил свою уверенность в этом после нескольких сеансов и заполнения формы самопомощи РЭПТ. Понимание, однако, поначалу не облегчило его положение. Как только возникали новые ситуации проверки его способностей, особенно в рамках судебных заседаний, он все еще испытывал очень сильное беспокойство относительно своего успеха.

Чтобы уменьшить тревогу (но на самом деле, чтобы сохранить ее), Теодор отказался брать судебные дела, которые потребовали бы больше, чем просто провести переговоры с адвокатами другой стороны. Он не брал дела, которые предполагали его выступление в суде перед судьей и присяжными. Если он допустит ошибки, все их заметят, и они будут более «ужасными», чем те, которые он может допустить в ходе переговоров с другими адвокатами. Если он видел хоть малейшую возможность того, что дело может быть передано в суд, он отказывался его рассматривать и отдавал кому-то из партнеров своей юридической фирмы.

Чтобы помочь ему преодолеть тревогу, связанную с личной эффективностью, я предложил Теодору сознательно взяться за все дела, которые могут предполагать

необходимость появления в суде. При этом я объяснил, что ему придется противостоять своей сильной тревоге, а не избегать ее. Будучи вынужденным бороться с ней, он осознает свои конкретные иррациональные убеждения, начнет оспаривать их и добьется гораздо большего прогресса, чем если бы он их избегал. Другими словами, я настоятельно порекомендовал методы десенсибилизации in vivo, чтобы помочь ему справиться с тревогой по поводу выступления в суде.

Теодор стал еще больше тревожиться, когда услышал мой план, и согласился на него очень неохотно. Но поскольку ему удалось избежать практически всех дел, связанных с появлением в зале суда, план не удалось реализовать. После чего я решил прибегнуть к процедуре оперантного обусловливания Б. Ф. Скиннера. Мы определили, что он действительно умел вести переговоры по делам вне суда и что ему очень нравилось это делать. Когда другие юристы в его компании вели переговоры и, к примеру, договаривались о выплате десяти тысяч долларов, Теодор заставлял противную сторону соглашаться на выплату в два или три раза больше этой суммы. Понимая, что он проделал потрясающую работу для клиента, он был мотивирован урегулировать как можно больше дел вне суда. В его фирме знали, что Теодор умеет это делать, и передавали ему много дел, где была вероятность достигнуть внесудебного урегулирования.

Чтобы гарантировать, что Теодор будет браться за судебные дела, требующие фактического судебного разбирательства, мы разработали правило, которому он должен был следовать в течение следующих нескольких месяцев. Каждый раз, когда он брал дело, которое могло быть улажено вне суда, его следующим делом должно было стать то, где существовала высокая вероятность обращения в суд. Таким образом, у него было бы достаточное количество судебных дел, которые бы дали ему материал для работы с тревогой. Только при условии, что он возьмет на себя эти вызывающие беспокойство дела, он сможет приступить к решению внесудебных дел, которые приносят ему чувство легкости и удовлетворения.

Теодор согласился сделать это, хотя поначалу с недоумением. Он взял на себя столько же дел в суде, сколько и внесудебных урегулирований. Сначала он беспокоился, а иногда и паниковал, но постепенно его тревога уменьшилась, и он стал более искусным в рассмотрении судебных дел. Когда волнение усиливалось, он усердно применял разные методы РЭПТ, чтобы контролировать его, и вскоре адаптировался, став более расслабленным. Таким образом, процедура опе-рантного обусловливания была достаточно эффективной и позволила Теодору разобраться с вызывающими тревогу судебными делами. Если бы он не поощрял каждое свое появление в суде внесудебными делами, то менее охотно брался бы за судебные урегулирования и не смог бы добиться такого эффекта.

Точно так же, когда вы испытываете тревогу в связи с предстоящим тестом, собеседованием, участием в спортивном мероприятии, публичным выступлением или любым другим видом деятельности, который требует демонстрации вашей компетентности, вы можете придумать способ избежать этой деятельности и, таким образом, временно преодолеть тревогу. Если вы продолжите избегать этого, она, как правило, никуда не уйдет и станет лишь сильнее. Поэтому придумайте способ оказаться в тревожащей ситуации и переживите эту ситуацию несколько раз, оспаривая свои основные иррациональные убеждения. Если вам трудно подвергать себя такой ситуации, вы можете воспользоваться принципами непрерывного подкрепления или оперантной обусловленности, чтобы заставить себя сделать это. Позвольте себе выполнить простую, приятную задачу, которую вы без труда решите, после того как выполните сложное, вызывающее тревогу действие, которого вы стараетесь избегать.

Не зарывайте голову в песок. Не сдавайтесь. Продолжайте делать это до тех пор, пока не сможете выполнить пугающую задачу без какого-либо подкрепления или вознаграждения, и работайте над своим иррациональным страхом. В краткосрочной перспективе у вас могут возникнуть трудности, а тревога даже может усилиться. Но в конечном итоге вы по-настоящему освободите себя от нее и будете испытывать только минимальное беспокойство.

Глава 23
Применение наказания для контроля над тревогой

По словам Б. Ф. Скиннера, люди будут готовы постараться для вас, если вы предложите им вознаграждение, но вы не можете заставить их делать то же самое с помощью угроз и штрафов. Люди восстают против наказаний, считают их несправедливыми и иногда сознательно реагируют на них противоположным образом. Таким образом, если вы скажете детям, что они не должны заходить в определенную комнату или открывать какой-то шкаф, иначе вы сурово их накажете, они иногда будут сознательно сопротивляться вашим запретам и стремиться попасть в эту комнату или заглянуть в тот самый шкаф. Они воспринимают это как вызов и будут игнорировать или не слишком серьезно воспринимать вероятность наказания, установленного вами.

Скиннер, возможно, был кое в чем прав, но отчасти он заблуждался. Если у вас есть зависимость от саморазрушительного поведения, к примеру курения, использования позитивного подкрепления может быть недостаточно для преодоления этой зависимости. Вы получаете столько удовольствия от поощрения своей зависимости, что никакие награды не удержат вас от нее. Вы можете, например, любить определенное телешоу. Но если вы вознаграждаете себя всего лишь просмотром этого шоу, когда воздерживаетесь от курения, вы все равно можете курить. Такого рода удовольствие для курильщика гораздо менее интенсивно, чем наслаждение от курения. Так что телевидение просто не будет действенным вознаграждением.

Однако суровое наказание за каждое потакание зависимости может помочь отказаться от нее. Таким образом, если вы кладете зажженный конец сигареты в рот каждый раз, когда делаете затяжку, или если вы прикуриваете каждую сигарету купюрой в пятьдесят долларов, вы не захотите курить часто! Или, если от курения у вас развилась эмфизема и вы знаете, что есть большая вероятность того, что вы на пути к раку легких, вы можете быстро бросить курить.

По этой причине РЭПТ иногда рекомендует применять жесткие меры наказания, чтобы помочь преодолеть некоторые из ваших тревог или других беспокойств. Будет хорошо, если вам удастся побороть их с помощью позитивных подкреплений. Но если вы попробовали поощрение и потерпели неудачу, то можете прибегнуть к негативным подкреплениям.

В случае Теодора, например, отлично сработали позитивные подкрепления, когда возможность взяться за внесудебные урегулирования напрямую зависела от его появления в суде. Но в одном случае вознаграждение не сработало. Он должен был рассмотреть дело в суде, где его противником был человек, который делал все возможное, чтобы доставить ему неприятности, и который, как правило, выигрывал судебные разбирательства всеми правдами и неправдами. Теодор несколько раз выступал против него и всегда проигрывал дело, поэтому ему не хотелось браться за дело с его участием. Он был полон решимости передать дело одному из своих партнеров по юридическим вопросам, но позже возненавидеть себя за это. Его обычная система подкрепления, позволяющая браться за внесудебные дела, в данном случае не работала. Поэтому, обсудив этот вопрос на терапевтическом сеансе со мной, Теодор решил, что если он не организует рассмотрение дела в суде, то накажет себя, отправив взнос в тысячу долларов группе, пропагандирующей расовую ненависть, против которой он выступает. Он даже написал письмо этой группе, вложил в конверт тысячу долларов и подготовил письмо к отправке.

Назначение наказания сработало. Теодор так и не отправил письмо, потому что взялся за судебное дело, хотя не смог выиграть его из-за грязной тактики противника. Тем не менее он не переживал и не был подавлен по этому поводу. Потенциальное наказание, которое он сам для себя назначил, могло бы причинить много вреда, если бы он не взял это дело, хотя и не хотел этого делать.

Вы также можете применять метод наказания, хотя его стоит использовать только изредка и в крайнем случае. Когда вы очень тревожитесь о том, чтобы что-то сделать, но совершенно уверены, что это правильный путь, который в конечном итоге приведет к снижению вашей тревоги, сначала исследуйте иррациональные убеждения, которые мешают вам делать это. Посмотрите, говорите ли вы себе следующее: «Если я сделаю это, например скажу моему партнеру в лицо, что он солгал по важному вопросу, меня захлестнет волнение, и я просто этого не переживу». Активно и энергично оспаривайте это иррациональное убеждение. Затем заставьте себя вступить в конфронтацию, которая вызывает у вас тревогу. Если вам трудно заставить себя сделать это, подумайте о том, чтобы вознаградить себя чем-нибудь приятным, после того как вы это сделаете. Или, если это не сработает, назначьте себе суровое наказание и обязательно примените его, если вы не пойдете на вызывающую тревогу конфронтацию. На какое-то время беспокойство может усилиться, но в долгосрочной перспективе оно станет меньше. Попробуйте заставить себя и посмотреть, что из этого выйдет.

Глава 24
Разыгрывание фиксированных ролей для установления контроля над тревогой

Джордж Келли был одним из первопроходцев когнитивно-поведенческой терапии, но он никогда не пытался помочь людям оспаривать их иррациональные убеждения для контроля над тревогой. Вместо этого он призывал их действовать против этих убеждений и, в частности, использовать метод разыгрывания фиксированных ролей.

Тревога и попытки устроиться на лучшую работу: случай из практики

Предположим, что вы не решаетесь устроиться на новую работу, потому что боитесь сложностей на собеседовании. Вы образованны, опытны и достаточно способны для того, чтобы занять явно лучшую позицию, чем та, которая у вас сейчас есть, но вы знаете, что вам придется пройти несколько собеседований, и ваш прошлый опыт говорит, что вы не очень хорошо показываете себя на них. Таким образом, вы остаетесь на своей нынешней работе, которая не соответствует вашему уровню, или откликаетесь только на такие вакансии, собеседование на которые будет простым и не стрессовым. Вы, конечно, знаете о своей тревоге и слабости в этом отношении и унижаете себя за то, что вы такой трус, и за то, что вы никогда не пытались найти работу, которая расширит ваши возможности.

Как обычно, вы идете по ABC-модели РЭПТ и анализируете свои иррациональные убеждения: «Мне очень плохо даются собеседования, и я обязан справляться намного лучше. Другие люди не настолько переживают и поэтому могут получить практически любую работу, которую захотят. Моя тревога – ужасный недостаток, из-за которого я никогда не смогу сделать хорошую карьеру. Такая слабость делает меня совершенно некомпетентным человеком. Если бы у меня ее не было, я был бы в порядке, поэтому я ненавижу себя за это и чувствую ненормальным! Что рекрутеры должны подумать обо мне, когда я трясусь перед ними и даю неправильные ответы на их вопросы? Полный идиот! И они правы. Из всех недостатков, которые есть в мире, мне достался самый паршивый! Коллеги будут презирать меня, да и друзья станут смотреть на меня свысока, зная, что я всю жизнь буду работать на паршивой работе, подобной той, которая у меня есть, и никогда не смогу добиться какого-либо реального прогресса. Моя собственная семья видит, насколько я слаб, потому что даже с моим образованием и опытом я застрял внизу карьерной лестницы. Я действительно безнадежен, и люди могут сразу понять, кто я такой и что я никогда ничего не добьюсь!»

Используя РЭПТ, вы оспариваете эти иррациональные убеждения и выдвигаете разумные возражения против них. Вы понимаете, что ваша тревога является недостатком, но это не самое худшее в мире. Вы понимаете, что вы требуете от себя быть спокойным и

невозмутимым на собеседованиях и что эта требовательность на самом деле и вызывает у вас тревогу. Вы видите, что волнение негативно влияет на вас, особенно на собеседованиях, и только временно делает вас некомпетентным, а не постоянно. Вы понимаете, что рекрутеры, скорее всего, не презирают вас за тревогу, а некоторые из них могут даже не заметить, насколько вы напуганы. И вы понимаете, что те, кто замечает ваше беспокойство, могут не быть заинтересованы в вас как в сотруднике, но это не значит, что они считают вас полным идиотом. Вы понимаете, что неправильно ненавидеть себя за тревожность. Вы должны ненавидеть тревогу, а не себя, и делать все возможное, чтобы исправить это. Ненависть к себе заставит вас еще больше тревожиться и приведет к провалу на собеседовании, доказывая вам, что вы ни на что больше не годитесь. Вы понимаете, что ваши друзья не особо думают о том, кем вы работаете, и вряд ли захотят перестать общаться с вами из-за вашей работы. Вы понимаете, что вашей семье не нравится, что вы задержались на плохой работе, но они все еще любят и принимают вас. Вы понимаете, что у вас есть некоторые реальные трудности, но даже если вы никогда не преодолеете свою тревогу по поводу собеседований, вы не будете безнадежным человеком, который ничего не добьется в жизни.

Оспаривание иррациональных убеждений значительно вам помогло, вы чувствуете себя намного лучше и полны решимости справиться с тревогой. И на этом этапе вы решаете попробовать технику разыгрывания фиксированных ролей Келли. Вы составляете письменный скетч, описывая человека, который во многих отношениях совершенно противоположен вам, который чувствует и думает по-другому в ситуациях, когда вы испытываете тревогу. Это довольно оптимистичный набросок, и он может выглядеть примерно так:

Собеседования не вызывают у меня сильную тревогу, и поэтому я ищу лучшую работу, чем та, которая у меня сейчас есть. Я знаю, что у меня приличный опыт работы, и я уверен, что смогу показать это на собеседовании. Когда я не очень хорошо отвечаю на их вопросы, я останавливаюсь, думаю и пробую еще раз. Если какое-то время я действительно тревожусь, я принимаю себя таким и иду дальше. Все время от времени волнуются на собеседованиях, и я не исключение. Так что нет смысла критиковать себя за это – я работаю над собой. Если я не понравлюсь рекрутерам, это значит, что они не презирают лично меня, а просто не считают лучшим кандидатом на эту позицию. Если мне не удастся устроиться на какую-то работу, я пойму, что мои друзья и семья примут меня как человека, несмотря на эти неудачи, и это не будет меня унижать. Я знаю, собеседования не всегда заканчиваются приглашением на работу, потому что рекрутер собеседует по двадцать кандидатов на каждую позицию. Поэтому я буду продолжать пытаться, несмотря на свои неудачи, и я почти уверен, что на днях я найду ту работу, которую действительно хочу, смогу пройти испытательный срок и продвинуться вперед.

Составьте оптимистичное и поддерживающее описание и повторите его несколько раз. Пусть оно закрепится у вас в голове. Считайте себя менее тревожным и способным пройти собеседование, несмотря на незначительную тревогу. Убедитесь, что вы способны решать сложные вопросы и ситуации и давать компетентные ответы. Затем в течение определенного периода времени, скажем, недели, месяца или нескольких месяцев, действуйте так, как если бы это описание, которое вы составили, действительно бы соответствовало вам. Следуйте этому описанию как можно более тщательно, как если бы вы следовали сценарию пьесы, в которой участвовали. Время от времени пересматривайте его, когда вам это кажется необходимым, и продолжайте играть до конца. Вы заметите, что, после того как вы будете играть эту роль какое-то время, вы приобретете некоторые характерные для нее черты.

Сара очень хотела получить работу старшего бухгалтера, несмотря на то что она дважды провалила экзамен на получение квалификации сертифицированного бухгалтера (CPA). Большинство вакансий, на которые она откликалась, требовали, чтобы кандидат полностью сдал CPA или как минимум три его части и имел хорошие шансы сдать оставшиеся. Сара не попадала в эту категорию и знала, что ей будет отказано в большинстве работ, которые она хотела. Она оспаривала свои иррациональные убеждения о том, что

рекрутеры сочтут ее глупой, потому что она дважды провалила все части экзамена, и чувствовала себя чуть менее тревожной. Затем она прописала фиксированную роль, согласно которой она была спокойна и безмятежна, и очень хорошо отвечала на вопросы о несданном экзамене CPA. Она практиковалась в разыгрывании этой роли для трех собеседований. Она разыгрывала фиксированную роль, которую описала, и это дало свои результаты. В первой вакансии ей отказали, потом она почти сразу получила вторую и, наконец, смогла устроиться на третью, лучшую из всех.

Когда вы тревожитесь о чем-то и это мешает вам хорошо делать ваше дело, выявите свои иррациональные убеждения, задавайте вопросы и оспаривайте их, пока не увидите, насколько они неточны. Затем подумайте о том, чтобы попробовать разыграть фиксированную роль, которая бы соответствовала вашим целям. Конечно, это не всегда работает. Но вы можете стать великим актером!

Глава 25
Биологические причины и прием лекарств

Некоторые виды когнитивно-поведенческой терапии, а также другие направления противопоставляются медицинской модели психотерапии во всех случаях, кроме нескольких специфических. Эти методы полагают, что почти все формы тревоги и другие эмоциональные проблемы приобретены в процессе научения или обусловлены. Но не РЭПТ! Хотя ключевая идея заключается в том, что люди в основном сами конструируют свои беспокойства и поэтому могут, хотя и в процессе тяжелой работы, перестроить свои мысли, эмоции и действия, нельзя не принимать во внимание биологическую склонность. Да, многие из своих дисфункциональных мыслей, чувств и действий люди получают в результате научения, но не забывайте, что они внушаемы, обучаемы и обусловлены!

Фактически РЭПТ занимает позицию, согласно которой все люди развивают здоровые реакции на жизненные проблемы и особенно опасности, с которыми они сталкиваются от рождения до смерти, иначе они бы не выжили. Но люди также создают нездоровые или саморазрушительные реакции, такие как чрезмерное реагирование на трудности или, наоборот, недостаточное. Они часто делают неправильный выбор, который мешает им самим. У них возникают неврозы и саморазрушительное поведение, а зачастую и серьезные нарушения, такие как тяжелые личностные расстройства и психозы. Однако, к счастью, они в большинстве случаев действуют конструктивно, иначе вряд ли бы выжили. Когда они саботируют благополучие, собственное и своей социальной группы, то могут наблюдать за своими дисфункциональными мыслями, чувствами и действиями и работать над их изменением. Они делают это естественным образом и способны научиться быть конструктивными, в том числе читая эту книгу и следуя ее рекомендациям.

Тревога, в частности, возникает под влиянием многих биологических и социальных факторов и может контролироваться различными физическими и психическими способами. Недавние исследования мозга, центральной нервной системы и биохимических функций организма обнаружили много физиологических аспектов тревоги: когда вы воспринимаете что-то как опасность или трудность, ваш мозг быстро начинает действовать. Миндалина посылает сигналы в префронтальную кору головного мозга, которая в свою очередь отправляет сигналы обратно в миндалину, сообщая вам, что вы беспокоитесь. Затем значительная часть вашего тела оказывается задействована в различных биохимических процессах.

Тело выдает многочисленные реакции, которые могут как привести вас в возбужденное состояние, так и помочь успокоиться, чтобы справиться с вашими предполагаемыми проблемами. Эти реакции включают выработку серотонина, набухание хвостатого тела, чрезмерную активность в передней поясной коре, работу вашей эндокринной системы (например, выбросы адреналина), нейротрансмиттеры, вегетативную нервную систему,

частоту дыхания и многие другие физиологические реакции. Каждый день обнаруживается все больше биохимических аспектов обычной осторожности и чрезвычайной тревоги, и было бы глупо игнорировать их. Как отметил Эдвард Хэлловэлл, «кажется, наши беспокойства унаследовали неврологическую уязвимость, которую затем могут вызвать жизненные события».

Чтобы все еще больше усложнить: ваше тело влияет на ваш разум и его восприятие чувства тревоги, и наоборот! Интенсивные чувства могут нанести вред вашему мозгу и даже иммунной системе. Также они способны привести к временным, а иногда и постоянным физическим проблемам, которые могут ухудшить ваши эмоциональные реакции. Одно нарушение может вести за собой другое – и так до бесконечности.

Не будем вдаваться в подробности и заключим, что тревога может вызвать рак, а разумные мысли способны помочь вылечить потенциально смертельные заболевания. Если вы слишком серьезно относитесь к связи между разумом и телом, как это постулируют многие популярные книги, вы только увеличите свое беспокойство!

При условии что ваша тревога и особенно паника вполне могут иметь как физические, так и психологические причины, что вы можете предпринять? Несколько важных действий.

Для начала предположим, что ваше подавленное состояние хотя бы частично вызвано иррациональными убеждениями, даже если ваша тревога имеет физиологическую природу. Обнаруживая и оспаривая эти иррациональные убеждения, вы можете изменить их и уменьшить волнение. Итак, во что бы то ни стало определите три своих требования и долженствования и откажитесь от них, сохранив здоровые предпочтения, которые с ними связаны. В то же время ищите другие основные иррациональные убеждения, которые могут сопровождать ваши мысли, такие как катастрофизация, низкая терпимость к фрустрации (я этого не переживу), ненависть к себе и к другим во всем мире за недостатки, которые они имеют, по вашему мнению.

Затем решительно и настойчиво оспаривайте свои иррациональные убеждения, используя несколько когнитивных, эмоциональных и поведенческих методов, описанных в этой книге. Старайтесь усердно использовать их в течение нескольких недель или месяцев. Не делайте преждевременных выводов об их эффективности, если не увидите результатов сразу. Упорствуйте!

Если вам не удается исправить ситуацию с помощью этих методов, рассмотрите возможность влияния биохимических факторов. Проверьте, не страдал ли кто-либо из ваших близких родственников сильной тревогой или другими эмоциональными проблемами. Узнайте, что они сделали для выздоровления, какие лекарства им помогли и др. Чувствительность к тревоге часто имеет генетическую основу, поэтому примите это во внимание для более точной диагностики ваших возможных биохимических аномалий.

Если вы считаете, что ваша проблема имеет физиологическую природу, обратитесь к терапевту и расскажите о своих симптомах. Если причина не найдена, обратитесь к психиатру, чтобы получить психофармакологическое лечение.

Будьте готовы, что придется некоторое время подбирать подходящие вам противотревожные препараты, антидепрессанты или другие лекарства. Очень важно подобрать нужную дозировку. Каждый человек индивидуален, и некоторые из многих доступных препаратов могут оказать временную или долгосрочную помощь. Обращайтесь за медицинской поддержкой и экспериментируйте!

Не полагайтесь только на лекарства, даже если кажется, что они работают. Они могут помочь вам, но вы также в силах помочь себе. Некоторые исследования показали, что, даже когда медикаментозное лечение хорошо работает в краткосрочной перспективе, когнитивно-поведенческая терапия более эффективна в предотвращении возобновления приступов тревоги или депрессии. Некоторые лекарства могут быть очень эффективными, но если у вас есть иррациональный страх принимать их, во что бы то ни стало оспаривайте иррациональные убеждения, связанные с тем, что у вас есть такая фобия. РЭПТ вместе с правильно подобранными лекарствами может быть лучшим решением для вас. Ищите

подходящие варианты при поддержке психиатра.

Предупреждение! Не принимайте лекарства самостоятельно без назначения врача! Транквилизаторы могут вызывать зависимость и проблемы со сном, а также влиять на ваше функционирование. Обратитесь за медицинской консультацией, прежде чем принимать препараты. Употреблять алкоголь или другие наркотические средства для самолечения также может быть чрезвычайно опасно!

Если методы самопомощи или медикаментозное лечение не снижают вашу тревогу, обязательно обратитесь к лицензированному специалисту по психическому здоровью для прохождения психотерапии, особенно если беспокойство сильное. У меня есть некоторые предубеждения, но я все же считаю, что в данном случае лучше бежать, а не идти, и обратиться к любому хорошему психологу, социальному работнику, консультанту или психиатру, которого вы сможете найти и который предпочтительно практикует РЭПТ или какую-либо другую форму когнитивно-поведенческой терапии.

Глава 26
Эффективный способ контроля над тревогой

Когда я заканчивал работу над этой книгой, Кевин Эверетт Фицморис прислал мне копию своей новой книги «Правильное отношение – это все, что вам нужно!». Он является необычным консультантом и написал несколько выдающихся книг, которые в основном базируются на принципах общей семантики, описанных в трудах Альфреда Коржибски, восточной философии и принципах РЭПТ и КПТ. Он независимый мыслитель, и я бы посоветовал вам прочитать некоторые из его книг, в частности «Правильное отношение – это все, что вам нужно!». Они помогут вам контролировать тревогу и преодолевать другие эмоциональные проблемы. Кевин подробно объясняет принцип безусловного самопринятия и то, как вам следует мыслить, что чувствовать и каким образом действовать, чтобы достичь этого.

В своей новой книге Кевин, в частности, рассматривает проблему тревоги или стресса, показывая, как ваше восприятие и отношение влияют на ваш уровень стресса. Я бы хотел остановиться на его подходе и показать, как можно включить эти идеи в практику РЭПТ для достижения минимального уровня тревоги. По словам Кевина, когда вы имеете дело с внешними стрессорами и напряжением, возникающим из-за них в ваших мыслях, чувствах и действиях, вы можете выбрать один из пяти основных способов справиться со стрессом.

Принятие. Принятие – это установка на отношение к чему-либо без альтернатив, желаний, осуждений, сравнений, оценок. Когда вы мыслите так, то находитесь в мире с «тем, что есть». Вы принимаете людей, обстановку и обстоятельства такими, какие они есть.

Поиск. Поиск – это установка, направленная на различные варианты выбора. Подразумевает исследование, начало планирования, проактивную деятельность, начало решения проблем, мозговой штурм, поиск вариантов и возможностей. Вы изучаете способы более эффективного поведения и пытаетесь сделать обстановку/обстоятельства лучше.

Предпочтение. Предпочтение – это установка, предполагающая наличие желания, стремления, выбора одного в пользу другого. Когда вы предпочитаете, то знаете, чего вы хотите, но также знаете, что выберете. Вы хотели бы вести себя по-другому. Вы хотите, чтобы обстановка и обстоятельства были другими. Вы надеетесь, что ваша жизнь станет лучше.

Долженствование. Долженствование – это установка, предполагающая четкое знание того, что правильно, взвешенное решение, выбор, убеждение в том, что будет лучше для вас. Долженствование предполагает единственный выбор, в отличие от установки предпочтения, которая связана с желанием выбора одного вместо менее приемлемого. Вы думаете, что люди должны вести себя по-другому, а обстановка и обстоятельства должны быть изменены.

Обязательство. Обязательство – это установка, которая не предполагает оправданий, изменений, не принимает дефектов и изъянов. Когда у вас есть установка требования, есть

только один способ и вариант, и вы преданы его реализации. Вы считаете, что люди и обстоятельства просто обязаны измениться.

Эти установки помогут вам снизить уровень стресса или тревоги, которые в значительной степени мешают вам добиться прогресса и достичь ваших целей, и заменить их на более здоровый стресс и беспокойство. Если вы берете курс на установку «Принятие», как утверждает Кевин, вы не будете выбирать и не будете испытывать стресс; с установкой «Поиск» уровень вашего стресса будет минимальным; с установкой «Предпочтение» – легкий стресс; «Долженствование» – средний стресс; а установка «Обязательство» погрузит вас в стресс с головой. Что касается требовательности, он также указывает, что с «Принятием» у вас не будет требовательности, «Поиск» связан с минимальной ее степенью, «Предпочтение» означает легкую требовательность; «Долженствование» – среднюю; а «Обязательство» делает вас крайне требовательным.

Кевин приходит к отличным выводам. Тем не менее я не согласен с его определениями «Принятия», «Поиска», «Предпочтения», «Долженствования» и «Обязательства», потому что, хотя они совпадают с понятиями, которые мы используем в РЭПТ, я чувствую, что они недостаточно точны. Поэтому я изменил их, несколько адаптировал и пришел к следующим категориям установок, которые, на мой взгляд, являются более точными и, возможно, более полезными для минимизации тревоги и максимального увеличения ваших желаний, выборов и целей, чтобы положительных впечатлений в вашей жизни стало больше. Пересмотренный мной список установок выглядит следующим образом.

Отсутствие желаний; отсутствие выбора; отсутствие целей и задач; тотальное принятие . Вы ничего не желаете. У вас нет предпочтений, целей или устремлений. Выбор в пользу чего-то одного так же хорош для вас, как и выбор в пользу чего-то другого. Вас это не волнует.

Желание лучших условий, но полное принятие того, что есть. Вы хотели бы, чтобы люди и обстоятельства были другими, но вы полностью принимаете их такими, какие они есть. Вы хотите больше, чем имеете, но признаёте, что не можете или не получите это. Вы хотите, чтобы ваша жизнь была лучше, но принимаете ее такой, какая она есть, и наслаждаетесь ею.

Желание и поиск лучших возможностей, предпочтений и целей. Вы исследуете разные возможности, желания и предпочтения и ищете способы сделать их лучше и приятнее. Вы исследуете жизнь и ищете способы ее улучшить. Вы думаете, что жизнь может стать лучше, и смотрите, сможете ли вы найти лучшие возможности, предпочтения и цели.

Умеренное предпочтение. Вы предпочитаете, чтобы люди и обстоятельства были другими и стали лучше, но вы можете наслаждаться тем, что у вас есть, и даже улучшать это. Вы работаете достаточно, чтобы сделать свою жизнь лучше, и тем временем наслаждаетесь многими вещами.

Сильное предпочтение . Сильное предпочтение в пользу определенных людей и обстоятельств заставляет вас думать, что они лучше для вас, но открыты для других возможностей. Вы предпочитаете определенных людей и обстоятельства, пытаетесь найти или достичь их, но достаточно счастливы и наслаждаетесь жизнью, если не можете этого получить. Вы действительно хотите, чтобы люди вели себя по-другому и ваши дела шли лучше, и вам не нравится, если это не так. Но вы все равно можете быть счастливы, даже если люди и обстоятельства не меняются в лучшую сторону.

Предпочитаемое долженствование. Вы знаете, что правильно и лучше для вас, вы принимаете четкие решения и уверены в своем выборе, но готовы принять меньшее, если придется. Вы думаете, что было бы лучше, если бы люди вели себя по-другому, и вас бы порадовало, если бы обстановка и обстоятельства изменились. Но вы принимаете любых людей и обстоятельства, даже когда они хуже, чем вам бы хотелось, и вы не можете их изменить. Вы чувствуете сожаление, разочарование и досаду, когда вы, люди или обстоятельства не соответствуют вашим предпочтениям полностью, но вы не испытываете сильной тревоги, депрессии или злости по этому поводу.

Абсолютные требования и долженствования. Вы требуете от себя большей отдачи работе. Вы думаете, что вы никчемный или бесполезный человек, когда у вас что-то не получается. Вы настаиваете, что другие люди должны вести себя лучше, чем они себя ведут. Вы думаете, что они недостойные или бесполезные люди, когда они делают не так, как должны. Вы требуете, чтобы обстоятельства и события были лучше, чем они есть, иначе вы считаете жизнь ужасной и бесполезной. Когда ваши потребности не удовлетворены, вы чувствуете тревогу, депрессию, злость и жалость к себе.

Если вы сравните эти установки со списком Кевина Эверетта Фицмориса, то увидите, что мой список сложнее и, по-видимому, более точен в нескольких отношениях. Во-первых, его список включает отсутствие желаний в категорию «Принятие». Я считаю, что нам важно отличать ситуацию отсутствия желаний и необходимости делать выбор от ситуации, когда у вас есть желания, цели и устремления, но вы при этом принимаете, что можете быть достаточно счастливы, даже если они не осуществляются. Большая разница!

На самом деле люди (и животные) практически никогда не оказываются в ситуации, когда им ничего не хочется и они ни к чему не стремятся, за исключением случаев, когда они мертвы или находятся без сознания. Жить – значит желать и иметь цель, потому что без этого ты недолго продержишься! Так что отсутствие желаний у человека встречается исключительно редко. Но, согласно Кевину, «Принятие» включает в себя ситуацию отсутствия желаний и выбора. В теории и практике РЭПТ «Принятие» означает наличие желаний и целей и принятие того факта, что они не могут быть полностью удовлетворены. Таким образом, я добавил эту форму принятия к списку установок Кевина. Вот здесь мой список начинает значительно отличаться от его списка.

Во-вторых, категорию предпочтений я разделил на умеренные и сильные. Это потому, что человеческие желания и выбор имеют различные степени или градации: вы можете умеренно хотеть преуспеть в спорте, на работе или в общении; вы можете сильно хотеть преуспеть в этих занятиях; или вы можете быть уверены, что ваше удовольствие от жизни полностью зависит от того, преуспеваете вы или нет. То, как вы справляетесь с неспособностью преуспеть в этих занятиях, тесно связано как с вашим желанием преуспеть, так и с его силой. Ваш стресс или тревога при выполнении этих задач, как правило, зависит от силы вашего желания добиться хороших результатов. Поэтому я провожу такое разделение.

В-третьих, термины «Долженствование» и «Обязательство» мне кажутся неверными, потому что эти слова часто могут использоваться как синонимы и являются взаимозаменяемыми. Таким образом, долженствования и обязательства можно легко спутать. Тем не менее в некотором смысле фраза «Я должен это сделать» весьма отличается от «Я обязан это сделать», потому что это часто означает «Я должен быть дружелюбным с людьми, если я хочу, чтобы они меня приняли», что является разумным, условным долженствованием. Однако фраза «Я обязан быть дружелюбным с людьми» может означать: «Любой ценой и при любых условиях я абсолютно обязан быть дружелюбным с людьми иначе я недостойный и плохой человек!», что является безусловной и крайне сомнительной необходимостью. Следовательно, я заменил установку «Долженствование» на «Предпочитаемое долженствование».

В-пятых, я заменил установку Кевина «Обязательство» на «Абсолютное долженствование». Опять же, это должно прояснить ситуацию. «Обязательство, – как отмечает он, – имеет несколько положительных моментов, потому что оно работает для того, чтобы происходили правильные вещи. Обязательство – это страстное желание или принуждение выполнить работу». Это действительно так, если речь идет об условном обязательстве: «Если я хочу получить высшее образование, я обязан заплатить за обучение и пройти подготовительные курсы». Но если обязательство абсолютно и безусловно, оно обычно не работает. «Независимо от того, смогу ли я оплатить свое обучение и пройти подготовительные курсы, я обязательно должен получить высшее образование. Поскольку я очень этого хочу, они обязательно должны дать мне это!» Итак, я снова попытался внести

ясность в установку Кевина, чтобы сделать ее более точной и понятной.

Просматривая идеи Кевина Эверетта Фицмориса о разных установках, которые могут помочь вам справиться со стрессом и тревогой, я разработал более расширенную версию этих установок. Естественно, моя версия мне нравится больше, но я нахожу версию Кевина более лаконичной и легкой для запоминания. Поэтому я объединил два перечня и получил пять установок, к которым вы можете прибегать, работая со своей личной тревогой.

Принятие. Принятие нежелательных условий, которые вам определенно не нравятся, но которые вы не можете изменить. Вы не расстраиваетесь из-за того, что не можете изменить их.

Поиск. Желание и поиск лучших возможностей, предпочтений и целей.

Предпочтение. Желать, хотеть, выбирать то, что вам нравится, но также знать, что вы хотите и что выбираете.

Предпочитаемое долженствование. Знать, что лучше для вас и других, и пытаться добиться этого, но не настаивать на том, что это должно быть реализовано.

Абсолютное долженствование и требование. Знать, что лучше для вас и других, и требовать, чтобы вы и они это делали, а условия были наилучшими для вас.

По словам Кевина, вы можете выбирать установки, и все они имеют свои преимущества и недостатки. Я частично согласен, потому что даже «Обязательство» придает вам драйв, энергию и мотивацию и может использоваться условно. Таким образом, в зависимости от того, каких результатов вы хотите достичь, вы можете выбирать один из вариантов и убедить себя в следующем: «Если я хочу этого достичь, я должен делать то или иное для достижения этого». Обычно это срабатывает.

Однако по большей части РЭПТ считает, что первые четыре установки: «Принятие», «Поиск», «Предпочтение» и «Предпочтительное долженствование» – помогут вам справиться с тревогой. Настоящее «Принятие» того факта, что вы не можете изменить то, что хотите, позволит вам испытывать умеренное беспокойство, потому что неблагоприятные события все еще будут происходить, и вы по-прежнему будете обеспокоены, бдительны и осторожны в отношении них.

«Поиск» лучших возможностей и целей вызывает небольшие переживания, потому что вы можете их не найти. Но вы можете получить удовольствие от процесса.

«Предпочитая» что-то одно, вы будете слегка встревожены, потому что можете сделать «неправильный» или «неэффективный» выбор.

«Предпочтительное долженствование», или знание того, что является лучшим выбором, и попытка его воплотить в жизнь, вызовет умеренное волнение, потому что ваши знания могут оказаться «неправильными», или выбор может быть «правильным», но недостижимым.

Если теория РЭПТ верна, то тревога, сопровождающая эти четыре установки в отношении неблагоприятных событий, будет слабой или умеренной, и вы вполне сможете жить с ней, не находясь в стрессе или панике. Поэтому вы будете стремиться получить больше желательных для вас вещей и ограничить себя от нежелательных.

Остерегайтесь, однако, установки «Абсолютного долженствования» и «Требования»! Я не буду говорить, что это единственный источник сильной тревоги, поскольку людская природа сложна, и люди могут испытывать беспокойство вследствие биохимического дисбаланса, под воздействием лекарств, из-за внезапных и тяжелых травмирующих событий, а также по другим причинам. Однако я утверждаю, что большую часть времени, когда вы страдаете от сильной и устойчивой тревоги, неврозов и паники, вы сознательно или бессознательно занимаетесь должнонанизмом.

Если вы воспримете сказанное всерьез, а я бы посоветовал вам именно так и сделать, то вы практически перестанете тревожиться, если будете строго придерживаться своих предпочтений. Ведь даже когда вы сильно чего-то хотите, то допускаете и вероятность того, что это может не произойти. Например: «Я очень хочу добиться успеха и думаю, что это было бы весьма хорошо. Но я не обязан добиваться успеха и не должен чувствовать себя

совершенно несчастным, если у меня не получится». «Я предпочитаю, чтобы вы действовали правильно и справедливо, и желательно, чтобы так оно и было. Но моя жизнь не станет хуже, если вы этого не сделаете». «Я искренне надеюсь, что условия, в которых я живу, останутся хорошими. Но если что-то изменится, у меня все еще будет достаточно причин наслаждаться жизнью».

Выглядит просто, не так ли? Но это не совсем так! Ваши сильные желания и предпочтения естественным образом превращаются в надменные требования и обязательства. Это заложено в человеческой природе конкурентной средой, в которой вы родились и выросли. Но вы ничего никому не должны. Вам не обязательно делать это. Вы можете мыслить творчески и контролировать свою тревогу, прежде чем она начнет контролировать вас. У вас есть все необходимые ресурсы и возможности для этого. Используйте их!

Глава 26
Как контролировать тревожные мысли: 104 рациональных правила

Пришло время обобщить основные идеи этой книги. Ваши тревожные чувства и поведение сочетаются с особым видом мышления, провоцирующего тревогу. С другой стороны, ваши тревожные эмоции и действия оказывают существенное влияние на ваше мышление и являются его неотъемлемой частью. Ваши мысли, чувства и поведение представляют собой единую систему. Так устроен человек.

Изложить способы, с помощью которых вы можете контролировать панику, – задача непростая, потому что для этого необходимо перечислить множество правил, предполагающих изменения в ваших мыслях, эмоциях и поведении, в которые вы должны твердо поверить. Они частично совпадают и повторяются. Хотя это несколько разные способы сказать одно и то же, они также усиливают друг друга. Используйте их, и вы скоро сами в этом убедитесь.

В этой главе я остановлюсь на рациональных убеждениях, которых вы можете придерживаться, чтобы изменить свое тревожное мышление. В следующей главе я выделю те, которые направлены на изменение эмоций, вызывающих беспокойство. И в заключение я опишу убеждения, которые направлены на изменение вашего дисфункционального поведения. Тем не менее, к какой бы группе они ни относились, они задействуют все три области: мышление, чувства и поведение. Ваши мысли (правила) контролируют ваше мышление, чувства и поведение, а чувства и поведение взаимно влияют на ваши мысли. Странно, но правда. Возьмите эти правила на вооружение и убедитесь сами.

Начнем с принципов, которые вы можете активно задействовать, чтобы изменить ваш образ мышления, часто провоцирующий неконтролируемую тревогу. Приступим!

Сокращение количества абсолютистских обязанностей, требований и вызывающих их иррациональных убеждений

1. Я буду наблюдать за своими безусловными, абсолютистскими убеждениями и превращать их в сильные предпочтения, такие как: «Я бы очень хотел преуспеть и быть одобренным другими, но я не обязан этого делать, и моя ценность как личности не зависит от того, что я делаю!»; «Я не обязан получать то, чего хочу».

2. Я буду следить за своими сверхобобщениями и сделаю их более конкретными: «Если я потерплю неудачу в каком-то одном важном деле, это не означает, что я навсегда останусь неудачником, – я смогу добиться успеха в будущем».

3. Я буду наблюдать за «ужастификациями»: «Плохо не получать то, что я действительно хочу, но это не катастрофа. Есть все шансы получить это позже, но даже если этого не произойдет, это лишь означает, что у меня этого не будет. Земля не остановится! Жизнь будет продолжаться!»

4. Я буду наблюдать за персонализирующими высказываниями: «Может быть, мои отношения закончились из-за глупостей, которые я совершал. Но, возможно, ничего не

получилось по другим причинам. Если это действительно была моя вина, какой урок я могу извлечь из этого, чтобы построить успешные отношения в будущем?»

5. Я буду следить за своими эмоциональными рассуждениями: «Поскольку я чувствую себя неудачником, действительно ли я им являюсь? Я ненавижу проигрывать, и на этот раз мне не удалось победить. Но мои глубокие переживания по этому поводу говорят, что я всего лишь человек, который переживает по этому поводу, а не безнадежный неудачник».

6. Я буду наблюдать за переходом из одной крайности в другую: «Победа в этой кампании не делает меня славным, благородным человеком. Но проиграть – не значит, что это не имеет значения вообще. Это важно, и было бы намного лучше, если бы я выиграл. Но проигрыш не превращает меня в ничтожество». Я буду наблюдать за своими выводами и пресекать утверждения, что я – это мое поведение. «Неудача в достижении моей цели не делает меня неудачником. Я человек, который потерпел неудачу на этот раз и который может потерпеть неудачу множество раз, прежде чем добьется успеха».

7. Неудача очень ценна, если я не воспринимаю ее слишком серьезно и хочу (но не обязан) в конечном итоге добиться успеха.

8. Как поступали другие люди, преуспевшие в моей области? Сходили ли они с дистанции после нескольких неудачных попыток? Где бы они сейчас были, если бы не продолжали двигаться вперед, несмотря на первые неудачи?

9. Я буду обобщать, классифицировать и помогать себе думать: о своих мыслях и своих рассуждениях по поводу них. Но я постараюсь не допускать сверхобобщений и того, что У. Куайн[6] назвал «ужесточением категорий». Таким образом, я не буду говорить себе, что я – это то, что я делаю, перестану делать выводы о людях по отдельным чертам их характера и считать свои мысли реальными вещами.

10. Я постараюсь не говорить, что я неудачник и всегда таким останусь, потому что я потерпел неудачу. Я не буду говорить, что я плохой человек, потому что совершил плохие поступки.

11. Я постараюсь осознать, что обстоятельства не являются ни хорошими, ни плохими, ни черными, ни белыми, но часто и хорошими, и плохими, и черными, и белыми, и с оттенками серого. У меня тоже есть положительные и отрицательные черты (черные, белые и серые), а также хорошие, плохие и нейтральные характеристики.

12. Мне будет лучше, если я смогу понять, что чрезмерное сверхобобщение или категоризация логически неверны, нереалистичны и вызывают у меня и у других эмоциональные трудности. Я – не то, что я думаю, чувствую и делаю. У меня слишком много разных мыслей, чувств и действий, чтобы отнести их к категории хорошего или плохого. Я не являюсь всеобщим любимчиком, если меня любят несколько человек, точно так же меня нельзя назвать человеком, недостойным любви, если меня не любит пара человек. Мир не является ни хорошим, ни плохим местом, но в нем много и хороших, и плохих проявлений. Люди и обстоятельства, как сказал Альфред Коржибски, не могут быть однозначно определены как черные или белые, хорошие или плохие. У них также есть особенности и разные проявления, и наклеивание на них каких-то ярлыков искажает мое представление о них. Особенно, если я допускаю сверхобобщения в отношении собственных и чужих негативных проявлений, несправедливо порицая себя и других.

13. Я постараюсь быть непредвзятым, скептически настроенным и открытым для экспериментов. Однозначных, универсальных ответов на все случаи жизни не бывает! Я могу поймать новую волну и изменить свое мнение, но даже оно может быть частично основано на моих или чужих взглядах, желаниях и предрассудках. Абсолютных и окончательных истин просто не существует!

---

[6] Уиллард Ван Орман Куайн – американский философ, логик и математик, член Национальной академии наук США. – *Примеч. ред.*

Правила избавления от катастрофических мыслей

1. Когда я усиливаю свою тревогу, говоря себе, *что если* случится что-то плохое, *что если* люди будут относиться ко мне несправедливо, *что если* я буду вести себя глупо и добьюсь плохих результатов, я всегда могу сказать себе, как рекомендовал Арнольд Лазарус: «Что произойдет, если все это случится?» Я все еще могу изменить свои тревожные и панические чувства на беспокойство, сожаление и разочарование. Когда я это сделаю, я увижу, что большинство этих «ужасных» вещей никогда не произойдет, но если некоторые из них вдруг случатся, я смогу справиться с ними, выдержать их или полностью принять их и жить хоть и менее счастливой, но не несчастной жизнью.

2. Точно так же, когда я катастрофизирую происходящие события, я могу представить их в самом худшем виде и увидеть, что это действительно было бы очень плохо, но осознаю, как я могу с ними справиться, оставаясь при этом в какой-то степени счастливым. Думая, что я не смогу справиться с неблагоприятными событиями, если когда-либо они произойдут, я только уменьшаю свои возможности справиться с ними.

3. Когда я думаю об «ужасном вероятном будущем», я могу вспомнить мудрое изречение Марка Твена: «Моя жизнь была полна страшных несчастий, большинства из которых никогда не было».

4. Я также могу вспомнить людей, с которыми действительно происходили серьезные невзгоды, такие как рак, слепота, глухота, квадриплегия и т. д., и которые все еще ведут продуктивную и счастливую жизнь. Беды сражают многих людей, потому что они позволяют им одержать победу. Но не все!

5. Когда я извожу себя этими бесконечными «что если…», я осознаю, что способен справиться с наихудшим возможным развитием событий. И тогда я могу реально понять, какова вероятность того, что эти ужасные вещи произойдут (обычно очень невысокая).

6. Кроме того, насколько велик шанс того, что серьезные неприятности, такие как неудачи в бизнесе и отторжение со стороны других людей, которые мне действительно нравятся, могут длиться или повторяться бесконечно? Очень небольшой. Если только я не позволю им разрушить меня, когда они действительно произойдут.

7. Практически ничто не длится вечно, даже сильная тревога и паника. Если я не буду себя запугивать в этом состоянии, они тоже пройдут.

8. Многие события кажутся плохими только потому, что я не хочу, чтобы они происходили. Случаются катастрофы, такие как войны, землетрясения, голод, массовые убийства и пытки. Мне лучше не делать из мухи слона и не превращать неприятности в катастрофы. Есть персидская поговорка, которая говорит: «Я жаловался на то, что у меня не было обуви, пока не встретил человека, у которого не было ног».

9. Всякий раз, когда я действительно зацикливаюсь на том, чтобы все шло так, как я хочу, я буду предполагать, что у меня есть некоторые иррациональные убеждения, которые включают в себя абсолютное долженствование, необходимость или другое требование, и что существует вероятность того, что это требование может быть фактически не выполнено. Я выявлю это долженствование и заменю его на предпочтение или желание.

10. Я буду наслаждаться настоящим настолько, насколько смогу, а также буду готовиться к тому, чтобы наслаждаться будущим. Мне под силу в значительной степени контролировать свои реакции на то, что произойдет в будущем, но я могу лишь отчасти контролировать то, что на самом деле принесет будущее. Чем больше я настаиваю на контроле, тем больше я могу облажаться.

11. Когда я буду беспокоиться о том, *что если это произойдет,* я постараюсь выяснить из практики, что мне делать, если это действительно случится.

12. Когда я ошибаюсь, или ситуация складывается для меня неудачно, я буду помнить, что почти всегда есть второй шанс.

13. Когда я говорю: «Я не могу этого сделать», в настоящем или будущем, я могу действительно считать это трудным, но явно преувеличиваю. «Я не могу сделать это» часто

делает это практически невозможным для меня. «Я могу научиться делать это» – намного лучше!

14. Дорога в ад вымощена догматическими и абсолютистскими ожиданиями. Если ожидать исключительно хорошего поведения от себя или других, то мир станет ужасным местом.

15. Я буду помнить о своих желаниях и целях. Я не буду настаивать на том, что они должны быть выполнены. Я не собираюсь во что бы то ни стало добиваться этого.

Некоторые идеи РЭПТ, способные мне помочь

1. Неблагоприятные события будут происходить в моей жизни и в мире, и у меня мало возможностей контролировать их. Обычно, однако, когда я начинаю серьезно беспокоиться о них, меня расстраивает мое отношение к ним.

2. Прошлые жизненные невзгоды, возможно, сильно повлияли на мои волнения. Но и я вношу в это свой вклад! Когда спустя годы я очень расстраиваюсь из-за них, я все еще делаю мощные дисфункциональные выводы о прошлом. Все еще!

3. Я практически всегда могу изменить беспокоящие меня иррациональные убеждения о прошлом и настоящем: для этого недостаточно их просто осознать, потребуется значительная работа и практика, чтобы думать, чувствовать и действовать против них. Очень серьезная работа и практика!

4. Понимание того, что мое беспокойство вызвано определенными поступками других людей и событиями, полезно, но важно также понимать, что *мое восприятие* этих поступков и событий также заставляет меня беспокоиться. Именно на этом мне стоит сосредоточиться и стараться изменить.

Анализ преимуществ и недостатков моей деятельности

1. Я сделаю все возможное, чтобы понять, что чувства беспокойства, осторожности и бдительности часто уберегали меня и помогали достигать желаемых результатов, в то время как чувство чрезмерного волнения и паники часто причиняет мне вред и приводит к результатам, которые мне не нравятся. Поэтому тревога и паника могут принести мне некоторую пользу, но они обычно не стоят тех затрат, которые их сопровождают.

2. Когда я беспокоюсь о тревоге из-за своей паники, это тоже обычно обходится слишком дорого и приносит мне больше вреда, чем пользы.

3. Моя тревожность или паника из-за возникших нежелательных обстоятельств не повлияет на исход ситуации и не сделает ее лучше. Обычно эти негативные эмоции только мешают справляться и ухудшают ситуацию.

4. Я могу перестать тревожиться или паниковать из-за плохих условий, улучшив их. Но часто я не могу изменить эти условия, а моя тревога и паника делают их еще хуже. Поэтому лучше для начала побороть переживания, отказавшись от своих идей о том, что плохие условия абсолютно не должны возникать, а также преодолев свое убеждение в том, что я абсолютно не способен вынести дискомфорт, связанный с плохими условиями. Как сказал Рейнгольд Нибур, нужно иметь спокойствие принять то, что нельзя изменить, мужество изменить то, что можно изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

5. Мне лучше беспокоиться по поводу своего будущего и попытаться как-то повлиять на него, но если я буду слишком зацикливаться, тревожиться и паниковать по этому поводу, то не смогу наслаждаться настоящим и с приятной ностальгией вспоминать о вещах и отношениях, которые были у меня в прошлом.

6. Мне лучше признать, что, хотя тревога заставляет меня страдать и приносит плохие результаты, она также может иметь ряд преимуществ, которые мешают мне отказаться от нее. Например, она может помешать мне рискнуть и потерпеть неудачу. Я могу честно искать эти преимущества, чтобы увидеть, существуют ли они и стоят ли тех страданий,

которые причиняет мне постоянное беспокойство.

7. Некоторые возможные выгоды, которые приносит тревога: (а) люди могут заботиться обо мне, потому что я тревожусь; (б) она в некоторой степени защищает меня от опасности и неприятностей; (в) я всегда настороже, и это может быть захватывающим и интересным; (г) это естественное чувство, и я могу подумать, что оно заставляет меня действительно быть собой; (д) я могу жалеть себя и чувствовать себя хорошо из-за собственной жалости к себе; (е) мне нравится ощущать себя жертвой, на которую обрушивается этот жестокий мир и другие люди.

Преодоление моей отчаянной нужды в определенности и совершенстве

1. Одно я могу сказать определенно – определенности нет. Но существует высокая вероятность того, что, если я буду стараться изо всех сил, даже в этом неопределенном мире я смогу получить больше того, чего действительно хочу, и меньше того, чего не хочу, чем если буду только ныть об отсутствии определенности.

2. Неопределенность и двусмысленность иногда являются препятствием. Но они также могут быть вызовом и приключением.

3. Я не уверен, что достигну выдающихся результатов. Но я уверен, что, если буду применять свои творческие способности и продолжать попытки, не требуя никаких гарантий, я буду наслаждаться результатами своих трудов.

4. Единственная гарантия, которая у меня есть наверняка, – это смерть. Возможно, хотя вряд ли, что когда-нибудь наука даст мне и другим людям новые части тела, чтобы поддерживать бессмертие. Будет любопытно, если это когда-нибудь произойдет.

5. Если мне нужна некоторая доля определенности или, по крайней мере, вероятности того, что мои дела сложатся хорошо, – в этом нет проблемы. Если мне нужна гарантия, что они пойдут хорошо, я, скорее всего, буду тревожиться.

6. Если я думаю, что есть только одно правильное решение проблемы или один верный выход из ситуации, я не допускаю альтернативных решений и выходов. Если я жестко настаиваю на одном решении, у меня не будет других вариантов, и я легко могу впасть в тревогу и депрессию, если не смогу его найти. Поэтому мне лучше оставаться открытым к разным вариантам и рассматривать альтернативные решения.

7. В одном я могу быть абсолютно уверен: иногда люди могут делать что-то идеально в течение определенного периода времени (к примеру, демонстрировать мастерство в правописании или математике). Но все мы допускаем ошибки, и в большинстве случаев мы очень несовершенны. Поэтому я могу попытаться достичь некоторого совершенства, но это не является моим обязательством.

Как я могу использовать методы моделирования?

1. Я могу найти некоторые модели среди моих знакомых или людей, которые были способны рационально мыслить в трудных ситуациях.

1. Я могу найти некоторые модели среди людей, которые справились с настоящими невзгодами, преодолели серьезные препятствия и смогли при этом вести счастливую и продуктивную жизнь.

3. Я могу моделировать хорошее и плохое, а также продуктивное и непродуктивное поведение. Лучше, если я буду избирателен в моделировании и буду следить за тем, чтобы не подвергаться внушению и не быть слишком доверчивым. Я могу попробовать модели поведения, которые я моделирую, чтобы проверить их и выяснить, насколько они мне подходят.

Использование методов решения задач

1. Жизненные трудности и неурядицы приносят в мою жизнь много интересных проблем и вызовов!

2. Жизнь предлагает мне одну проблему за другой. Попытки избежать столкновения с ними не уменьшат количество этих проблем, обычно бывает наоборот.

3. Имея в виду цель и прилагая усилия для ее достижения, проблемы легче решать, и это даже может доставлять удовольствие.

4. Если мои цели не слишком сложные, то на пути к ним я вряд ли встречусь с серьезными проблемами. Но и награда в конце такого пути вряд ли будет интересной и приятной.

5. Мне не нужно добиваться выдающихся результатов и выбирать сложные и более напряженные цели. Я могу делать это или нет.

6. Это означает, что я выбираю то, чего больше всего желаю, и сосредоточиваюсь на этом. Мой выбор может быть во многом основан на желании наслаждаться или избежать настоящей и будущей боли. Нет универсального закона, который бы диктовал, что именно делать. Мое желание во многом и устанавливает этот закон.

7. Я бы не хотел, чтобы волнующие меня чувства мешали мне развивать мои навыки. Я могу развиваться даже в состоянии тревоги и депрессии, и это отвлечет меня от негативных эмоций.

8. Решение проблем и применение навыков в теории часто помогает добиться лучших результатов на практике и, как правило, оттачивает мои способности решать проблемы.

9. Решение проблем и обучение навыкам требуют времени и терпения. Моя непереносимость фрустрации усиливается, если я откладываю эти задачи или преждевременно бросаю их. Из-за этого начинает казаться, что все труднее, чем есть на самом деле.

10. Когда я приступлю к решению проблемы, я проведу некоторые исследования, получу достаточную информацию о ней, постараюсь выяснить, как ее решили другие, попросить соответствующую помощь, если это возможно, и постараюсь решить ее, потому что она интересная и ценная. Решать проблему интересно само по себе, а не для того, чтобы доказать, какой я великий человек.

11. Мои убеждения о себе, других людях и окружающих условиях – это мнения и гипотезы, а не факты и истины. Мне лучше задавать вопросы, проверять и тестировать их, особенно когда они кажутся иррациональными убеждениями, которые вызывают у меня тревогу. Мне не следует смотреть на мои убеждения как на истину в последней инстанции!

12. Мир не вращается вокруг меня. Люди и обстоятельства могут быть связаны со мной, но я не повелеваю ими. Люди будут часто делать то, что они делают, и обстоятельства не будут зависеть от моих желаний и выбора. Мне это может не нравиться, но лучше принять это.

13. Что мне лучше сделать, так это подумать об альтернативных решениях. Экспериментировать с ними. Проверять их. Пересматривать их. Подумать о них еще немного. Продолжать идти! Но мне не нужно придумывать правильный, верный или идеальный ответ.

Вера, надежда, целеустремленность и забота о себе и других

1. Если я верю и надеюсь на свою способность справляться с бедствиями и делать обстоятельства лучше, чем они есть, я буду меньше тревожиться, когда что-то пойдет не так. Заменив сильную тревогу на осторожность, я также смогу предотвратить некоторые проблемы.

2. Если я верю в свою способность контролировать волнение, я постараюсь это сделать. Я откажусь от своих нереальных и грандиозных требований, изменив их на предпочтения, и таким образом я, скорее всего, уменьшу или устраню свою тревогу.

3. Если я верю в других людей, помогающих мне, или в благосклонность Вселенной,

или в некую высшую силу, которая на моей стороне, это может помочь мне временно ослабить мою тревогу. Но на эти вещи не стоит рассчитывать, поэтому мне лучше поверить в собственную способность управлять своими эмоциями. Если я полагаюсь на других людей или силы, и они не приходят мне на помощь, я могу разочароваться и лишь усугубить ситуацию.

4. Хорошо иметь цели в жизни и страсть к их достижению. Тогда у меня будут отношения и работа, а также жизненно важные интересы и увлечения, которые отвлекут меня от беспокойств и принесут постоянное наслаждение, которое позволит мне жить лучше, даже если у меня останется тревога. Мои интересы и увлечения будут перекрывать волнения и делать мою жизнь стоящей, несмотря на них. Понимание того, что у меня есть серьезные цели и задачи, заставит меня стремиться к их достижению, а не беспокоиться о жизненных трудностях.

5. Я постараюсь открыть для себя вещи, которые я действительно хочу сделать, и погрузиться в них, а не пытаться угодить другим, делая то, что, по моему мнению, они от меня хотят. Будучи полностью поглощенным этими вещами и пытаясь решить проблемы, которые их сопровождают, я постараюсь войти в состояние потока, погрузиться в них и не буду волноваться о том, чтобы все получилось правильно. Если я делаю их ради удовольствия, то не буду сильно беспокоиться о том, чтобы доказать, что у меня все получится.

6. Я постараюсь найти такое увлечение и дело, которые будут мне нравиться и которым я буду искренне предан. Я не буду слишком волноваться о вещах, которые легко приводят меня в беспокойство. Я действительно буду связан с людьми или вещами, которые вызывают мой всепоглощающий интерес и которые составляют главную цель в моей жизни.

7. Согласно Джону Боулби, у меня, как и у всех людей, есть особая склонность испытывать привязанность и любовь к своим родителям, братьям, сестрам и другим людям. Если я использую эту врожденную тенденцию, я могу сильно привязаться к одному человеку, нескольким людям или группе людей, и иногда я делаю это на длительной основе. Я могу направить все свои усилия на людей или группу людей, которых люблю, и сформировать такие связи, которые займут большую часть моего времени, дадут мне смысл и избавят меня от беспокойства. Но мне лучше не настаивать на том, чтобы люди, которых я люблю, отвечали мне взаимностью. Хорошо, если это так, но я могу посвятить себя им в одностороннем порядке и с удовольствием.

8. Мне лучше не придерживаться философии Поллианны[7] и не пребывать в абсолютной уверенности, что все всегда сложится наилучшим образом, а жизнь будет сплошным восторгом. Такая нереалистичная перспектива временно избавит меня от тревоги, но, скорее всего, приведет к панике и депрессии, когда дела будут складываться плохо.

Рефрейминг неблагоприятных событий

1. Не стоит смотреть на неблагоприятные события исключительно в плохом свете. У них есть некоторые преимущества и хорошие моменты. И они часто не так плохи, как кажется на первый взгляд. Я посмотрю на них реалистично, особенно когда я слишком остро на них среагирую.

2. Когда другие люди создадут мне проблемы, я постараюсь понять их систему координат. У них часто другой взгляд на вещи. И они могут быть правы!

3. Я взгляну на свои несчастья так, как их могут видеть другие, особенно те, кто не слишком связан с ними. Я отдалюсь от моих невзгод, чтобы декатастрофизи-ровать их.

4. Я могу попросить другого человека непредвзято оценить те «плохие» и особенно

---

[7] Главная героиня одноименного романа-бестселлера американской писательницы Элинор Портер, опубликованного в 1913 году. – *При-меч. ред.*

«ужасные» события, которые происходят со мной. Это может помочь мне увидеть мои проблемы в другом свете.

5. Когда я решительно возражаю против того, чтобы вести себя должным образом, я могу делать это так, как будто мне это нравятся. Такое «как будто»-отношение позволит снизить градус моего саморазрушительного сопротивления.

6. Я сделаю все возможное, чтобы рассматривать трудных людей и ситуации как интересные проблемы, которые нужно решать, а не как ужасы, с которыми приходится сталкиваться. Тогда я буду иметь гораздо более захватывающую, а не ужасающую жизнь!

Использование воображения для контроля за тревогой

1. Я могу использовать позитивные образы или визуализацию, чтобы увидеть, что я могу делать сложные вещи, которые я хотел бы делать, и представлять, как я их делаю. Такая репетиция поведения может увеличить мои шансы достигнуть цели.

2. Позитивные образы часто придают мне чувство собственной эффективности или уверенности в том, что я могу делать сложные вещи и делать их хорошо.

3. Я могу использовать позитивные образы или визуализацию, чтобы увидеть, как я справляюсь с трудными ситуациями и испытываю при этом минимальную тревогу.

4. Я могу практиковать негативные образы, как показал Макси Молтсби – младший, чтобы увидеть, как я не справляюсь с важными задачами, как я чувствую себя очень расстроенным и обделенным. Сначала я буду чувствовать нездоровые эмоции, такие как тревога, депрессия и ярость. Затем я могу изменить их на здоровые негативные чувства, такие как печаль, сожаление и разочарование. Я могу сделать это, меняя свои иррациональные убеждения на рациональные предпочтения и приучая себя автоматически испытывать здоровые негативные чувства, когда в моей жизни что-то идет не так. Такой тип воображения называется рациональноэмоциональным.

Методы когнитивного отвлечения

1. Поскольку человеческий разум испытывает трудности с концентрацией внимания более чем на одной вещи зараз, есть много способов, которыми я могу отвлечь себя от тревожных размышлений. Большинство из них позволяют отвлечься лишь на время, поэтому мои тревожные мысли, включая долженствования, требования и другие иррациональные убеждения, имеют тенденцию быстро возвращаться. Таким образом, было бы лучше, если бы я обнаружил эти иррациональные убеждения, энергично и активно оспорил их и выработал рациональные убеждения о реальных или потенциальных несчастьях в моей жизни. Но я могу отвлечься от своих иррациональных убеждений, используя подходящее средство, и дать себе передышку, чтобы собрать свои силы для активного оспаривания. Если я прибегаю не только к ним и не использую их, чтобы избежать работы по оспариванию убеждений, эти способы могут быть очень полезными и подготовят меня к эффективному оспариванию.

2. Я могу экспериментировать с целым рядом техник отвлечения внимания, таких как остановка мыслей, медитация, йога, дыхание, расслабляющие виды спорта, чтение, развлечения и т. д. Я могу попробовать один или несколько из них, чтобы выбрать те, которые мне нравятся и помогают отвлечься от забот.

3. Если я сосредоточусь на плохих и «ужасных» вещах, которые могут со мной случиться (особенно на: «Что, если эта ужасная вещь случится!», «Предположим, что эта ужасная вещь случится!»), меня охватит тревога. Я всегда могу сказать себе: «А что, если это действительно произойдет…» и показать себе, что в худшем случае это будет крайне неудобно, но вряд ли разрушительно, если только я по глупости не посчитаю это действительно разрушительным!

4. Я могу использовать позитивные отвлечения, то есть заниматься теми вещами, которые мне нравятся в умственном и физическом плане, и использовать их не только для

того, чтобы отключиться от забот, но и чтобы получать от этих занятий удовольствие.

5. Я могу отвлечься, слушая тревожную болтовню в моей голове, рассматривая ее с интересом, вместо того чтобы относиться к ней слишком серьезно. С помощью этого метода осознанности я увижу, что мне не нужно позволять моим мыслям завладевать мной и контролировать меня.

6. Самое лучшее, что я могу сделать, чтобы отвлечься, – это заинтересоваться трудной и увлекательной проблемой и продолжать ее решать, до тех пор пока я не окажусь в состоянии потока. Тогда я начну наслаждаться и настолько ею увлекусь, что мне уже трудно будет беспокоиться о привычных вещах. Моя заинтересованность, а не крайняя озабоченность решением проблемы и мои попытки найти конструктивные варианты решений будут поглощать меня настолько, что я просто не смогу в это время вернуться в лоно разрушительной тревоги. Однако если я настаиваю на том, что мне необходимо решить проблему или реализовать проект, над которым я работаю, и особенно на том, что я должен сделать это замечательно, я буду тревожиться и не смогу войти в конструктивное состояние потока.

7. Погрузившись в долгосрочные, жизненно важные, захватывающие занятия, такие как создание семьи, развитие бизнеса или карьеры, я буду отвлекаться от беспокоящих забот и оставаться собранным и заинтересованным в течение многих месяцев или даже лет. Мои обычные волнения будут казаться относительно тривиальными, и я не смогу посвящать им много времени. Однако если я настаиваю на том, что обязательно должен преуспеть в своем долгосрочном занятии или проекте, а другие люди должны поддержать меня и помочь мне в этом, и что должны быть созданы наилучшие условия для достижения моих целей, тогда я буду тревожиться, а это может помешать моим планам.

8. Назначение себе конкретных, структурированных задач для выполнения, а затем фактическое их выполнение, не требуя совершенства от себя, отвлечет меня от моих тревог, а также может быть весьма продуктивным и приятным. Если я буду придумывать и реализовывать важные задачи, не требуя от себя совершенства, то смогу отвлечься от переживаний и насладиться приятным и продуктивным процессом.

9. Приятные мысли, фантазии, мечты, планы на будущее и другие идеи и образы также могут меня отвлечь, если я не буду ожидать, чтобы они обязательно воплотились и привели к чудесным результатам.

10. Если я буду предпринимать усилия в мыслях и на практике, чтобы овладеть какими-то навыками, заняться новым видом спорта, освоить новую активность или игру, посвятить себя творчеству или проекту, я отвлекусь от своих тревог, если не буду требовать от себя, что я должен достичь совершенства в этих видах деятельности, и не буду оценивать себя как личность по своим результатам в этих видах деятельности.

Альтернативные рациональные убеждения

1. Я могу создавать и использовать позитивные или адаптивные самоутверждения, чтобы развеять мою тревогу, при условии что они реалистичны, логичны и практичны и не содержат жестких требований и обязательств. Таким образом, я могу сказать себе: «Я очень надеюсь, что люди будут относиться ко мне хорошо и ситуации окажутся такими, как я предпочитаю, но они не обязательно должны быть такими. Жаль, но это не конец света, если я не реализую свои желания». «Я настоятельно предпочитаю преуспевать и получать одобрение со стороны других значимых людей, но если нет, то так тому и быть. Тяжело, но не ужасно». Будет лучше, если я по-настоящему поверю в эти рациональные утверждения, а не просто зазубрю их, думая, что я верю в них. Мне стоит энергично и решительно убеждать себя, особенно когда я понимаю, что тревога вернулась снова.

2. Я могу оспаривать свои иррациональные убеждения, исходя из принципов реальности, и особенно мои долженствования, показывая себе, что их не существует в социальной реальности. Если мне необходимо преуспеть, то у меня нет других вариантов.

Если вы должны относиться ко мне хорошо, вы всегда должны поступать таким образом. Если условия всегда обязательно должны быть хорошими, то ничего другого и быть не может. Очевидно, что в реальности никто никому ничего не должен!

3. Я могу оспаривать свои нелогичные долженствования, показывая, что мое намерение что-то сделать не означает, что я должен это делать. Если я говорю, что вы должны относиться ко мне справедливо, то из этого не следует, что вы обязаны это делать. Если я требую, чтобы у меня были прекрасные условия, из этого не следует, что они должны быть такими.

4. Я могу оспорить мои иррациональные убеждения прагматически, показав себе, что если я верю, что я абсолютно точно должен преуспеть, что это ужасно, когда люди относятся ко мне плохо, и что я не вынесу неудач, то тогда я почти автоматически буду испытывать тревогу, ярость и находиться все время в подавленном состоянии.

5. Я вижу, что все мои переживания обычно тесно связаны с неприятностями, происходящими в моей жизни. Таким образом, я не испытываю тревогу, когда добиваюсь успеха или когда мне отвечают взаимностью любимые люди. Я часто расстраиваюсь, когда терплю неудачу или не получаю взаимности. Но между этими факторами нет причинно-следственной связи. Неблагоприятные события провоцируют тревогу, но я все еще должен прислушаться к своим иррациональным убеждениям, чтобы начать переживать. Многие факторы могут вызывать переживания, но иррациональные убеждения являются одними из основных, которые, к счастью, я могу изменить.

6. Не следует путать условные долженствования с абсолютными. Если я хочу есть, я должен раздобыть еду. Если я хочу понизить уровень своей тревожности, я должен признать, что я волнуюсь, попытаться выявить основные причины (например, мои иррациональные убеждения) и сделать что-то, чтобы изменить или устранить их. Если я чего-то хочу, я редко получаю это, ничего не делая или ожидая, что это достанется мне волшебным образом. Поэтому условные требования полезны и во многих случаях необходимы. Безусловные и абсолютистские долженствования – совсем другое дело. Мне не следует требовать от себя всегда демонстрировать отличные результаты. Я не могу требовать от вас, чтобы вы относились ко мне хорошо, потому что я этого хочу. Я могу придерживаться условных долженствований и отказаться от безусловных абсолютных требований.

7. Если я буду сохранять идеализированный образ себя, как показала Карен Хорни, и стремиться быть великим и безупречным, чтобы соответствовать ему, я почти наверняка столкнусь с собственным негативным образом и посчитаю себя довольно никчемным.

8. Чтобы убедить себя в том, что мои рациональные убеждения точны и эффективны и что я действительно, то есть на эмоциональном уровне, верю в них, я могу спорить с ними и парировать свои аргументы. Или я могу попросить другого человека, который знает меня, оспорить мои рациональные убеждения, чтобы посмотреть, смогу ли я действительно защитить их.

9. Я буду решительно оспаривать свои перфекционистские цели и убеждения и дам себе разрешение и смелость быть несовершенным – замечательная фраза, придуманная Софи Лазарсфельд. У меня может быть сильное предпочтение делать все отлично, особенно в определенных областях, но я не буду превращать это в требование.

10. Я почти всегда могу вытерпеть то, что мне очень не нравится, потому что я: (а) вряд ли умру от этого; (б) могу быть счастливым (возможно, чуть менее счастливым), несмотря на это; (в) могу извлечь пользу из этого; (г) могу учиться на этом; (д) могу повысить свою терпимость к фрустрации, выдержав ее; (е) буду крайне несчастен, если буду твердо настаивать на том, что не смогу этого вынести!

11. Если я скажу себе, что не могу вынести свои переживания, я буду вдвойне несчастен: во-первых, из-за того, что я не получил того, что, по моему мнению, я обязательно должен получить, и во-вторых, из-за своего страдания. Тревога причиняет неудобства, но не является чем-то ужасным, если только я не думаю наоборот.

12. Я понимаю, что при столкновении с такими же неудачами, несправедливым

отношением со стороны других и плохими условиями жизни, многие люди не будут так остро реагировать, как это делаю я, и не будут страдать от тревоги и отчаяния. Таким образом, некоторые из моих друзей не будут критиковать себя за неудачи, не будут злиться на несправедливость других людей и будут испытывать сожаление и досаду, а не ужасаться плохим ситуациям. Поэтому я, как и другие люди, могу выбирать, что чувствовать и как реагировать на несчастья, если я подумаю о них рационально.

13. Если у меня есть недостатки, из-за которых я критикую себя как личность, я могу осознать, что я подвержен ошибкам, как и любой другой человек, у которого неизбежно есть недостатки. Все остальные люди также подвержены ошибкам, и не стоит их осуждать за это. Кто из нас никогда не ошибается и не грешит?

14. Позитивное мышление обычно намного лучше, чем негативное, если оно не является нереалистичным и «пол-лианнским». Но реалистичное негативное мышление, такое как «Будьте осторожны и бдительны!», «Подумайте о том, что немедленное удовлетворение ваших желаний может помешать вам в долгосрочной перспективе!», является весьма полезным. Баланс между позитивным (оптимистичным) и реалистичным (скептическим) мышлением способствует моему наибольшему счастью.

Глава 27
Шестьдесят два рациональных правила для контроля за тревогой и телесными реакциями на нее

Существует несколько способов контроля над тревожными чувствами и телесными реакциями на тревогу. Опишем ниже некоторые из них.

Работа над безусловным самопринятием (БСП)

1. Я сам себе хозяин, и у меня есть индивидуальные и личные желания и антипатии. Я имею право стремиться к тому, чего хочу, и избегать того, что мне не нравится, если я не нарушаю личные и социальные права других. Я выражаю согласие на безусловное принятие других (БПД), потому что выбираю жить в сообществе и получать выгоды от социальной жизни. Чтобы получить больше того, чего я хочу, и меньше того, что мне не нравится, я буду определять свои цели и задачи в соответствии со своими желаниями. Я буду оценивать мысли, чувства и действия как хорошие или ценные, когда они помогают воплотить эти цели и задачи, и как плохие или менее ценные, когда они мешают мне получить то, чего я хочу, или способствуют тому, чтобы я получил то, чего не хочу.

2. Я буду строго воздерживаться от однозначной глобальной оценки себя, то есть от того, чтобы давать себе общую оценку или оценивать себя в соответствии с какими-то стандартами. Я совершаю хорошие и плохие поступки, но я отказываюсь считать себя хорошим или плохим человеком. Я – не то, что я делаю. Я человек, который поступает хорошо и плохо.

3. У меня есть как врожденная, так и приобретенная тенденция давать себе неточные глобальные оценки, а сопротивляться этому мне трудно. Достаточным основанием для оценки себя как «хорошего» является то, что я живу, я человек и я уникален, и ничто иное. Такая оценка полезна для меня, потому что мысль о себе как о «хорошем» поможет мне достичь целей и реализовать мои стремления, а мысль о себе как о «плохом» или «недостойном» будет препятствовать достижению целей. Поэтому я безоговорочно буду считать себя «хорошим», а не условно оценивать себя как «достойного», когда мои мысли, чувства и поступки – в течение какого-то непродолжительного времени – соответствуют определенным стандартам. Безусловное самопринятие себя на основании того, что я живу, что я человек и я уникален, надежно и безопасно, потому что эти характеристики не изменятся в течение всей моей жизни. Поэтому я могу без каких-либо оговорок определять

себя как «хорошего», хотя я не могу эмпирически подтвердить это определение. Такой подход сработает! Это поможет мне достичь поставленных целей и задач. Но это только прагматично, а не абсолютно верно.

4. Вместо того чтобы говорить: «Я не нравлюсь себе за то, что у меня такое поведение или черта характера», я скажу: «Мне не нравится такое поведение или черта характера. Что я могу сделать, чтобы улучшить это?»

5. Я буду сравнивать свои отдельные черты в настоящем со своими чертами в прошлом или с чертами других людей, чтобы работать над улучшением своего характера. Но я не буду сравнивать себя целиком с прошлым собой или с другими людьми.

6. Я уникальный человек, но не особенный, то есть не лучше, чем другие люди. Некоторые из моих черт лучше, чем у других людей, а некоторые хуже. Но, опять же, я – не то, что я думаю, чувствую или делаю. Как и другие люди не равны их поступкам.

7. Я решил принять себя со своим поведением, как «хорошим», так и «плохим», и попытаться улучшить свое «плохое» поведение. Я предпочитаю принимать других людей целиком, но, возможно, постараюсь помочь им (беспристрастно и непредвзято) изменить некоторые из их способов поведения или черт характера.

Работа над безусловным принятием других (БПД)

1. Точно так же как я буду оценивать свои мысли, чувства и поведение, но не буду давать глобальной оценки самому себе, я постараюсь делать то же самое и в от-

ношении других. Я не буду презирать или критиковать их как личности, но буду оценивать их как «хороших» или «плохих» только в зависимости от того, что они делают в отношении моих целей и задач и принятых социальных норм.

2. Если я оцениваю людей (что я склонен делать), то я буду безусловно принимать их и оценивать как хороших, потому что они люди, они живут и являются уникальными людьми, а не потому, что их мысли, чувства или действия делают их хорошими. Еще лучше, если я предпочту оценивать то, что они делают, а не то, кем они в целом являются.

3. Когда я преуспею в безусловном принятии других людей, мне будут не нравиться их поступки, но я буду прилагать все усилия, чтобы не испытывать к ним ненависть как к личностям и не злиться на них. Я могу попытаться исправить их, но не презирать и не наказывать. Я принимаю грешника, но не то, что я считаю грехом.

Моя ответственность как члена социальной группы

1. Я не несу ответственности за то, что родился и вырос с ограничениями и недостатками. Я ответственен за то, чтобы избавляться от недостатков и развивать таланты. Но даже несмотря на то что я отвечаю за многие свои мысли, чувства и действия, мне нет необходимости вести себя ответственно, это лишь очень желательно. Я не презренный человек или негодяй, который решает действовать безответственно, хотя я отвечаю за свою безответственность и, следовательно, действую плохо.

2. Я – социальное животное, я привязан к семье, к группе и сообществу. Если я хочу дружеского общения и помощи от других, мне, честно говоря, лучше не причинять им вреда, а поступать справедливо и ответственно по отношению к ним. Мы будем жить лучше, если будем взаимно ответственны друг перед другом. В некоторых отношениях я могу ставить свои интересы выше, чем других людей, но, если я учитываю только свои интересы и без нужды причиняю вред окружающим, это означает, что я веду себя аморально и безответственно. Я не должен соответствовать моральным принципам на все сто, но, как правило, мне будет намного лучше, если я буду учитывать их. Если я хочу быть успешным в обществе, то должен ответственно относиться к другим. Я выберу это как условную, а не абсолютную необходимость.

3. Хотя другие люди могут вредить и мешать мне получать необходимое, тем не менее

мои чувства в большей степени зависят от меня. Если окружающие поступают несправедливо, я могу чувствовать здоровое сожаление и разочарование или же окунуться в чувство тревоги, подавленности и гнева. Мои чувства только отчасти зависят от того, как другие люди относятся ко мне, – мое отношение к их поступкам имеет большее значение, поэтому я в силах контролировать свои эмоции. Даже когда я в силу темперамента склонен реагировать на людей и события с нездоровой эмоциональностью, я способен научиться реагировать более адекватно и перепрограммировать себя с помощью мысли, упорной работы и практики.

4. Даже если в силу моего характера и окружения у меня есть тенденция реагировать чрезмерно эмоционально, я все равно несу ответственность за то, что не предпринимаю попыток исправить это ни с помощью работы над собой, ни при помощи медикаментов. Даже при заболевании, таком как диабет или проблемы с сердцем, я все равно могу начать лечение, справиться с недомоганием и, возможно, улучшить свое состояние. И я поступлю безответственно по отношению к себе и своим близким, если не займусь этим. Точно так же я могу ответственно или безответственно относиться к своим эмоциональным проблемам, даже когда в их возникновении нет моей вины. При этом я все равно остаюсь человеком, который ведет себя плохо, но не становлюсь плохим.

5. Я могу безответственно вызывать или усугублять физические и эмоциональные проблемы: выпивать, употреблять наркотики, курить и переедать. Если это так, то я признаю свою безответственность, но не буду критиковать себя – тогда у меня гораздо больше шансов все исправить.

6. Когда беспокоящие чувства охватывают меня целиком, особенно когда они, кажется, имеют биохимическую или физическую природу, я могу попытаться исправить ситуацию с помощью подходящих лекарств, диеты, физических методов, а иногда и стационарного лечения, и не буду считать себя слабаком. Но я не буду слепо полагаться на физическое лечение, а также буду проводить психологическую работу, чтобы мыслить, чувствовать и вести себя по-другому и более эффективно. Возможно, в этом случае я смогу справиться со своими эмоциональными трудностями более продуктивно.

7. Поскольку мой разум и тело по-настоящему взаимодействуют и влияют друг на друга, я буду ответственно относиться к своему физическому здоровью, диете, режиму сна, возможным злоупотреблениям психоактивными веществами, чрезмерному напряжению своего тела и другим аспектам гигиены, чтобы убедиться, что здоровое тело гарантирует мне здоровый дух. А если я не буду уважительно относиться к нему и поддерживать его в хорошей форме, это с большей вероятностью приведет меня к психическому расстройству. Эмоциональное здоровье также подразумевает мою ответственность за физическое здоровье.

8. Я все еще отвечаю за свои дисфункциональные привычки, даже когда тревожусь. Таким образом, я могу сказать, что мое беспокойство настолько велико, что заставляет меня курить или пить. Тревога может причинять сильный дискомфорт, и я могу говорить себе что-то вроде: «Это причиняет мне дискомфорт, который я не могу вынести. Поэтому я буду курить или пить». Вполне возможно, что сама убежденность в том, что я не смогу этого вынести, вынуждает меня курить или пить.

9. В мои социальные обязанности входит ответственность за то, чтобы наслаждаться и самореализовываться в моих отношениях с другими людьми и группами. В зависимости от места рождения и социальных условий моя собственная личность проистекает из моих биологических склонностей, социального воспитания и контактов. От рождения во мне заложены способности общаться, любить, быть привязанным и эмоционально вовлекаться во взаимодействие с другими людьми и группами. Мои жизненно важные интересы могут быть связаны с идеями и проектами, но они также могут быть связаны с глубокими отношениями и социальными активностями. Я могу находить уникальную и глубокую самореализацию в том, чтобы любить других людей и группы, которых я нахожу особенными, и заботиться о них.

Социальные навыки и удовольствия

1. Мне не обязательно быть общительным, заботиться о других и помогать им, но я могу получить от этого огромное удовольствие и больше радоваться жизни и реализации своих интересов. Общение с другими людьми также поможет предотвратить некоторые неблагоприятные события, которые вызывают у меня тревогу.

2. У меня мало возможностей, чтобы кардинально изменить других людей, но у меня есть реальная способность принимать людей такими, какие они есть, и благодаря этому любить их и наслаждаться общению с ними, несмотря на то что я вижу их недостатки.

3. Если я буду рассчитывать на себя и не нуждаться в признании других людей, чтобы доказать свою ценность, я буду гораздо реже чувствовать тревогу, поскольку зависимость от других является одним из основных ее источников, так как у меня нет гарантии, что другие поддержат меня во всем. Когда я не нуждаюсь в признании других, я могу видеть действительность такой, какой ее видят они, учитывать их цели и ценности и любить их больше. Ибо я больше не беспокоюсь, нравлюсь я им или нет. Когда я не нуждаюсь в других, я более настроен на общение. Я могу любить людей просто за то, что они есть, а не потому, что они высоко меня оценивают.

4. Если я спокойно отношусь к победе, а не стремлюсь выиграть любой ценой, мне не нужно выигрывать. Я могу наслаждаться победами других, вместо того чтобы завидовать тому, что они лучше, чем я. Я не конкурирую с ними. Если я действительно проиграю, я не буду воспринимать это слишком серьезно.

5. Если мне крайне необходимо быть довольным собой, то желание этого достичь подобно *зависимости.*

6. Испытывать благоговейный трепет перед другими людьми означает быть зависимым и потерять себя. А делать из себя священную корову – значит быть неспособным глубоко ценить других людей и строить близкие отношения с ними. Если я пойду по любому из этих путей, то неизбежно буду тревожиться, поскольку я и другие люди ведем себя нечестиво и непоследовательно.

7. Если я проявляю любовь к другим людям и помогаю им, это не делает меня хорошим человеком, но это одна из самых приятных вещей, которые я могу сделать. Это не позволит мне ставить себя в центр Вселенной.

8. Любить себя и других – не обязательно противоречащие друг другу цели, но они могут привнести двойной жизненный интерес и удовольствие в мою жизнь.

9. Если я попытаюсь взглянуть на вещи с позиции других людей в свете их целей и ценностей, я не буду сильно расстраиваться из-за их поведения. Я буду лучше их понимать и получу больше удовольствия от общения с ними.

10. Я буду часто сравнивать свои способности и качества со способностями и качествами других людей, чтобы узнать, как добиться большего успеха. Но я не буду давать другим людям глобальную оценку и сравнивать всего себя в соответствии с ней. Способности и качества других людей могут быть как лучше, так и хуже, чем мои.

11. Я буду стремиться понять других и таким образом увеличивать свои шансы на то, чтобы и они поняли меня.

Поддержка и утешение со стороны других

1. В некоторой степени я могу положиться на других людей, родственников и друзей, чтобы они поддержали меня и помогли решить некоторые из моих проблем, и я могу с благодарностью принять их помощь и поддержку и воспользоваться тем, что они мне дают. Это может помочь мне уменьшить тревогу.

2. Если я буду относиться к другим дружелюбно и при необходимости буду готов помочь им, я получу от них больше поддержки, когда столкнусь с собственными трудностями.

3. Получение помощи от других не делает меня слабым и не означает, что я не могу заботиться о себе.

4. Не стоит все перекладывать на других, не полагаясь при этом на себя. Это противоречит моим интересам, и мне лучше в большей степени полагаться на себя.

5. Может быть, есть какая-то высшая сила, которую я могу попросить помочь мне, когда у меня возникнут серьезные проблемы, но для хороших результатов лучше полагаться на себя.

6. Отказ от помощи со стороны тех, кто готов ее оказать, чтобы доказать, насколько я благороден и самодостаточен, может привести к нарциссизму и мании величия.

7. Поддержка и уверенность в том, что моя семья, друзья или другие люди помогут мне, часто уменьшают тревогу и панику. Но поскольку такой поддержки и уверенности может не быть в нужный момент, или они будут краткосрочными, лучше не полагаться только на это. Мне стоит обрести уверенность в себе и рассчитывать на себя.

8. Если я думаю, что мне абсолютно необходимы поддержка и утешение, а они недоступны, я буду склонен к переживаниям. Поэтому предпочтительно, но не обязательно иметь такую поддержку при столкновении с трудностями.

9. Я могу организовать поддержку и утешение со стороны отдельных людей и групп, развивая свою «сеть поддержки» друзей и родственников. Я также могу найти поддержку в личной терапии, терапевтических группах, группах самопомощи и поддержки людей, у которых есть проблемы, подобные моим.

10. Мне не обязательно принимать совет, поддержку или утешение, которые мне предлагают, но я могу их выслушать, рассмотреть и принять ту часть, которая, на мой взгляд, может быть особенно полезной для меня.

11. Лучшая уверенность, которую я могу себе дать, заключается в том, что, как бы плохо все ни складывалось и как бы несправедливо ко мне ни относились другие, моя жизнь не ужасна. Я могу выдержать это и при этом найти какое-то удовольствие в жизни. Я могу справиться с этим и, вероятно, сделать ситуацию лучше, чем она есть.

Концентрация на удовольствиях и хорошей стороне жизни

1. Да, у меня есть недостатки, ограничения и разочарования, а иногда на мою долю выпадает больше, чем нужно. Но мне стоит посмотреть на хорошие стороны моей жизни: удовольствия, успехи, моих друзей, мои таланты и интересы. Конечно, в моей жизни случаются несчастья, но что произойдет, если я буду смотреть только на них? Меня охватит тревога!

2. Этот мир может быть чертовски сложным. Но как насчет таких чудесных вещей, как искусство, музыка, литература, наука, спорт, животные, природа, научные и медицинские открытия? Если я должен сосредоточиться на негативных проявлениях, как я могу изменить и улучшить их? Как насчет концентрации на позитивных проявлениях?

3. Конечно, я могу предсказать мрачное будущее и противостоять непредсказуемому настоящему. Но как насчет того, чтобы представить, что хорошее может произойти, и подумать, что я могу для этого сделать? Как я работаю над этим?

4. Плохие вещи существуют, и я бы хотел, чтобы их не было. Но стремление улучшить их для себя и для других может быть и конструктивным, и приятным, если я творчески размышляю об этом и работаю над улучшением моего маленького мира.

Работа над созданием здоровых эмоций

1. Если я сильно чего-то хочу или мне что-то сильно не нравится, важно напомнить себе, что я не управляю Вселенной. И лучше бы мне не превращать свои сильные симпатии и антипатии в требования. Если я это сделаю, меня, скорее всего, одолеет тревога.

2. Я могу испытывать сильные чувства симпатии и неприязни, но если я сделаю их

предпочтениями, а не требованиями, то буду чувствовать только здоровое сожаление и разочарование, а не нездоровую тревогу, подавленность и злость. Таким образом, я могу предпочесть сильные здоровые чувства нездоровым, если я думаю рационально и не требую непременно получить то, чего действительно хочу.

3. Я имею право на любые желания, пусть даже другим людям они кажутся вредными и глупыми, если я признаю возможные негативные последствия их реализации и готов принять их. Лучше соблюдать правила морали и не вредить другим, но я вправе причинить вред себе, если признаю его и буду готов принять его. Если я хочу избежать вредных последствий, то могу сохранить свои желания в качестве предпочтений, а не требований. Я могу понять, что мои желания не должны выполняться и что я могу отказаться от них, когда они, кажется, приводят к неблагоприятным результатам.

4. Люди, которые ведут себя скверно, не могут заставить меня чувствовать себя плохо. Они часто сильно влияют на мои чувства, поскольку раз я считаю их действия плохими, то, как правило, негативно отношусь к этим людям и, следовательно, испытываю здоровую печаль, сожаление или разочарование. Но я мог быть как безразличен к ним, так и даже восхищаться ими. Что касается очень плохих событий, которые сильно противоречат моим интересам, я, как правило, расстраиваюсь и сожалею о них. Но я могу также испытывать тревогу и находиться в подавленном состоянии. Поэтому мне лучше перестать говорить себе: «Он меня расстроил», или: «Это меня взволновало». Я могу сказать точнее: «Я решил расстроиться из-за того, что он сделал», или: «Я решил расстроиться из-за этого». Тогда я могу сделать более здоровый выбор!

5. Мои умеренные и слабые желания редко доставляют мне неприятности, потому что я легко признаю, что мне не нужно их реализовывать. Но я часто превращаю некоторые из них в требования и долженствования, что заставляет меня беспокоиться, если они не исполняются. Внимание: лучше не переводить сильные желания в категорию абсолютно необходимого!

Использование юмора

1. Лучше, если я буду серьезно относиться ко многим вещам, например к моим отношениям и работе, но не слишком. Время от времени я могу смотреть на события в более позитивном ключе и с долей юмора.

2. Это действительно забавно, что я часто думаю, что могу изменить других, не имея возможности контролировать их, и при этом считаю, что не могу изменить себя, хотя контроля над собой у меня гораздо больше. И часто я думаю, что люди абсолютно не должны поступать так, как они обычно поступают. «Может быть, раз они якобы могут поступать по-другому, они всегда должны так делать». Не смешно ли?

3. Если решил измениться сам (чего я часто не делаю), почему я настаиваю на том, чтобы другие изменились просто потому, что они решили это сделать? Почему у них должно быть твердое намерение измениться, когда я сам часто не следую своим собственным намерениям?

4. «Я должен измениться к лучшему!» – может означать: (а) было бы очень предпочтительно, если бы я это сделал; (б) я должен измениться. И это принципиально разные значения! Второй подход, скорее всего, вызовет у меня тревогу и будет препятствовать первому. Глупо думать, что такой подход поможет мне измениться!

Признание моих биологических и физических особенностей и ограничений

1. У меня есть некоторый контроль над моими физическими и психосоматическими реакциями, если я дисциплинированно придерживаюсь диеты, физических упражнений, режима сна, отказываюсь от употребления алкоголя и наркотиков и других вредных

привычек. Но это всего лишь ограниченный контроль, и я часто буду страдать от физических болей и ограничений. Это ужасно! Мне лучше быть дисциплинированным, но смириться с моими ограничениями.

2. У меня будет больше возможностей наслаждаться своим телом, если я не причиняю ему вред. Я могу быть весьма обеспокоен и бдительно за ним следить, не тревожась и не паникуя по поводу возможных заболеваний и инвалидности, которые я практически не могу контролировать. Сильная тревога и одержимость моим телом сделают его менее выносливым и функциональным.

3. Психические, эмоциональные и физические нарушения часто имеют биохимические и генетические факторы, которые я и другие люди практически не можем контролировать. Умственные и физические недостатки прискорбны, но не позорны. Я и другие люди не должны оцениваться как слабые или недостойные из-за этих недостатков. Кроме того, ни в коей мере не стыдно и не позорно прибегать к помощи надлежащих лекарств или корректирующей терапии, чтобы попытаться улучшить биохимические проблемы. Помощь врачей, психиатров и других авторитетных практиков может быть очень полезной, и я могу обратиться за ней.

4. Я склонен наслаждаться алкоголем и другими веществами, такими как марихуана, кокаин, ЛСД и героин. Они расслабляют меня и дарят очень приятные ощущения, но они вызывают привыкание и могут навредить мне в долгосрочной перспективе. Различные медикаменты могут также облегчить мою боль и дать мне пиковые ощущения, но они также потенциально опасны. Мне лучше узнать о них подробнее и использовать только по назначению врача, сохраняя при этом осторожность. Краткосрочные удовольствия от такого использования не стоят долгосрочных недостатков и потенциального вреда.

5. Транквилизаторы, антидепрессанты и другие психотропные препараты могут быть весьма полезны, если назначены по медицинским показаниям психофармакологом или психиатром. Но самолечение в этом случае опасно!

6. Некоторые физические состояния, такие как низкий уровень сахара в крови и истощение, могут временно привести к умственной и физической дисфункции, поэтому мне лучше знать о своей восприимчивости к ним.

7. Если в моей семейной истории были случаи психических заболеваний, мне лучше знать, что я тоже могу быть склонным к этому. Также следует провериться на наличие соответствующих симптомов.

8. Мое тело может влиять на мои эмоции, но также мои сильные и постоянные чувства могут влиять на мое тело и даже разрушать иммунную систему. Рациональность в значительной степени предполагает физическую и умственную работоспособность, а также сильные, здоровые, позитивные и негативные чувства.

Глава 28
Шестьдесят пять рациональных правил, чтобы избавиться от тревоги по поводу дискомфорта и иррациональных страхов

Большая часть моих переживаний – это тревога эго, проистекающая из иррациональных убеждений, согласно которым я обязан выполнять важные проекты и должен получать одобрение других людей, иначе я некомпетентный и никчемный человек. Но я также склонен испытывать тревогу из-за дискомфорта или низкую толерантность к фрустрации, вызванные иррациональными убеждениями о том, что трудности и неприятности ужасны и я не смогу их вынести и быть счастливым. Это часто связано с моим ощущением тревоги как чего-то ужасного и моим неверием в то, что я смогу вынести дискомфорт, который она приносит. Чтобы свести к минимуму мою непереносимость фрустрации, обычно требуются настойчивые и активные действия, а также мысли и чувства. Они должны быть направлены на противодействие избеганию, навязчивости, фобиям,

прокрастинации и другим дисфункциональным формам поведения, сопровождающим тревогу. Ниже описаны важные рациональные принципы, которые я могу использовать, чтобы направлять мои мысли, чувства и особенно действия на борьбу с этим.

Развитие высокой толерантности к фрустрации

1. Я буду оценивать события, которые происходят со мной и другими людьми, как «хорошие», когда они способствуют реализации моих целей и задач и когда являются социально приемлемыми, и как «плохие», когда они препятствуют моим целям и задачам моего сообщества. Я не буду давать им абсолютные, жесткие и итоговые оценки, а рассмотрю их «хорошие» и «плохие» аспекты.

2. Я буду оценивать некоторые условия и ситуации как «очень плохие» или «исключительно плохие», когда есть доказательства того, что они препятствуют моему и чужому благополучию, но я буду воздерживаться от того, чтобы рассматривать их как «ужасные», «кошмарные» или «катастрофические». Эти термины подразумевают, что условия настолько плохи, насколько они могут быть, какими они практически никогда не являются. Также они означают, что ситуации такие ужасные, что не имеют права на существование.

3. Когда я определяю условия как «ужасные», то начинаю беспокоиться или паниковать и мешать их возможному улучшению. Я переживаю и ничего не делаю.

4. Я также склонен говорить: «Я не смогу вынести очень плохие условия», или: «Я не смогу вытерпеть этого». Неверно! Я могу вынести их, пока я жив, и они вряд ли убьют меня. «Я не вынесу этого» подразумевает, что я вообще не могу быть счастливым, пока эти обстоятельства существуют, что маловероятно. В таком случае я никогда не позволю себе быть счастливым!

5. Я буду пытаться изменить нежелательные происшествия в моей жизни, на которые я могу разумно повлиять. Но когда я не могу изменить людей или ситуацию, или для этого требуется больше времени и усилий, чем это того стоит, я приму это. Я не буду жаловаться и исступленно говорить о том, что все это никоим образом не должно существовать. Вместо этого я постараюсь выжать из этого максимум полезного, поскольку все это, скорее всего, имеет как преимущества, так и недостатки. По крайней мере, принимая такое положение дел, я могу повысить свою низкую толерантность к фрустрации!

6. Чтобы преодолеть сложности и фобии, я сделаю все возможное, чтобы наслаждаться решением сложных задач, которые ставлю себе сам и получаю от других.

7. Я буду учиться выполнять сложные дела, которыми мне полезно заниматься, с радостью и удовольствием.

8. Да, жизнь часто несправедлива. Поэтому мне лучше оперативно и энергично приспособиться к этой несправедливости, на которую я не в силах повлиять.

9. Избегая обременительных задач, я не получу облегчения. Это создаст больше дискомфорта и будет мешать мне решать необходимые задачи.

10. Мне не нужно менять или контролировать суровую реальность. Думая, что я должен сделать это, когда я не могу, я только усиливаю мою непереносимость.

Выполнение домашних заданий

1. Я признаю, что у меня появилось немало дисфункциональных привычек мышления, чувств и действий, особенно в том, что касается того, чтобы заставлять себя понапрасну тревожиться, и что я усердно и настойчиво (часто бессознательно и автоматически) поддерживаю их. Для того чтобы изменить их, потребуется значительная работа и практика, поэтому я буду выполнять домашние задания, желательно каждый день, чтобы эти изменения наступили быстрее. Трудные задания! Но будет сложнее, если я этого не сделаю!

2. Мне не нужен учитель или ментор, чтобы задавать и проверять домашнюю работу. Я

сам буду задавать себе задания и сам буду следить за их выполнением. Для моего же блага.

3. Я буду напоминать себе, например делая заметки, что мне стоит продолжать делать свою домашнюю работу и регулярно ее просматривать. Я буду выполнять минимальные задания ежедневно или еженедельно.

4. Я расскажу своим друзьям и родственникам о моих домашних заданиях и посоветую им постоянно проверять меня.

5. Я иногда буду просить моих друзей и родственников делать со мной задания и проверять мою домашнюю работу.

6. Если я не смогу регулярно выполнять домашние задания, я посмотрю на мои иррациональные убеждения, которые мешают мне делать это, в частности: «Это должно быть легко!», «Это слишком сложно!», «Я терпеть не могу делать это!».

7. Я заключу с собой контракты на выполнение домашних заданий, запишу конкретные задания и вознагражу себя только тогда, когда сделаю их, и «оштрафую» себя, если я их не выполню.

8. Я запишу недостатки и преимущества выполнения домашней работы и буду регулярно обращаться к этому списку, если не смогу приступить к ее выполнению.

9. Я отрепетирую поведение в своей голове, чтобы подготовиться к выполнению некоторых домашних заданий. Или я разыграю по ролям свою игру с другом или родственником.

10. Я составлю список некоторых из моих полезных рациональных убеждений, таких как правила в этой главе и предыдущих двух, и буду регулярно их пересматривать, чтобы напоминать себе о них. Это будет хорошая познавательная домашняя работа.

11. Я намеренно потерплю неудачу в некоторых проектах, чтобы побудить себя заниматься ими в некомфортных для себя условиях и показать себе, что неудача не является ужасной и может быть полезной с точки зрения обучения.

12. Я специально подготовлю такие домашние задания, которые будут подвергать меня риску столкнуться с неудачей, отказом или разочарованием, чтобы на практике я смог доказать себе, что мои катастрофи-зирующие иррациональные убеждения преувеличены и ошибочны.

13. Я буду убеждать себя, что практически все «катастрофы» и «ужасы», которые я испытываю или могу испытать, просто доставляют неудобства. Точка.

Воздействие в реальной жизни, или Десенсибилизация in vivo

1. Я могу избежать столкновения со своими тревогами и держаться подальше от людей и вещей, которые вызывают у меня фобию, – таким образом я могу уменьшить свое напряжение. Временно! Но чем больше я это делаю, тем больше я буду тревожиться. Ситуаций, которые вызывают реальные страхи, таких как падение с высокой лестницы, разумно избегать. Но тревога по поводу безопасных мест (таких как лифты) или людей (таких как друзья) возрастает, когда я отказываюсь от этого опыта, который помог бы мне понять, что в действительности никакой опасности нет. Поэтому я сделаю все возможное, чтобы оказываться в ситуациях, которых я иррационально боюсь. Я буду подвергать себя риску испытать кратковременный дискомфорт, чтобы избавиться от продолжительного, пока не почувствую себя комфортно в ситуациях, которые ранее вызывали у меня панику, а возможно, даже смогу получить от них удовольствие.

2. Я могу постепенно подвергать себя вызывающим тревогу ситуациям и, таким образом, чувствовать себя в них комфортно. Или могу поставить задачу быстро и стремительно подвергнуться воздействию неприятного события, что часто приносит лучшие и более впечатляющие результаты.

3. Чем больше я рискую и борюсь с моими иррациональными тревогами и фобиями, тем лучше для меня. Свобода от моих добровольных «ужасов» – одна из лучших свобод, которые я могу иметь. В конечном итоге это не слишком затратно!

4. Я могу практиковать десенсибилизацию, воображая, что со мной происходят страшные вещи, и использовать методы расслабления, чтобы помочь справиться со стрессовыми для меня ситуациями, встретившись с ними в реальности. Но мне, наконец, придется взять быка за рога и столкнуться с этими ситуациями, чтобы показать себе, что результаты, которых я достиг с помощью метода десенсибилизации, действительно эффективны. Десенсибилизация in vivo, если я решусь на такое, часто работает быстрее и лучше.

5. Я могу составить перечень вещей, которых я иррационально боюсь, и сначала применять метод десенсибилизации в работе над наименьшими страхами, постепенно продвигаясь к большим. Но я также могу рискнуть и прыгнуть с места в карьер, начав сразу же с большого страха, и тем самым преодолеть его быстро и основательно.

6. Я признаю тот факт, что мои худшие иррациональные страхи – это зачастую страх неодобрения или стыда и общественного позора. Один из лучших способов для меня снизить чувствительность к этим страхам – такие упражнения, в которых я сознательно делаю некоторые безобидные, глупые, смешные и позорные вещи на людях и рискую быть раскритикованным другими. Если я выполню множество упражнений на преодоление стыда, убеждая себя в том, что мне хотелось бы получить от других, но что я не нуждаюсь в их одобрении, я буду здоровым образом работать над своим стыдом. Я буду сожалеть и разочаровываться в том, что некоторые люди не одобряют мое «позорное» поведение, но я не буду критиковать и принижать себя как личность.

Действия для самовыражения и помощи себе

1. Я буду стараться быть собой и делать то, что хочу, и позволять другим быть собой и делать то, что хотят они.

2. Я постараюсь выразить себя и заявить о себе, когда нахожусь с другими людьми, и пусть они выражают себя и заявляют о себе. Когда я не хочу делать то, что ожидают от меня люди, я откажусь от этого и позволю им сделать то же самое.

3. Когда я не согласен с людьми, я постараюсь выразить свое несогласие, но не всегда (например, я промолчу, если люди имеют власть над мной или мне небезопасно выражать свое мнение).

4. Я буду говорить о том, что считаю важным, но мне не нужно заставлять других соглашаться со мной или делать то, что мне хочется. Я просто предпочел бы, чтобы они знали, что я чувствую по тем или иным вопросам.

5. Чтобы быть уверенным и получать от людей то, что я хочу, а также отказываться делать нежелательные вещи, мне лучше не ожидать одобрения от других. Я – социальное существо, которое хочет любви и одобрения и может наслаждаться этим и извлекать выгоду из этого. Но также важно оставаться самим собой и не предавать себя ради одобрения других. Мне нравится быть рядом с другими людьми, которые в значительной степени позволяют мне быть самим собой. Я бы хотел найти больше таких людей!

Реальные действия в борьбе с моей тревогой

1. Работа над решением моих проблем и демонстрация того, что я могу вынести те, которые являются неразрешимыми, – лучшее доказательство того, что я могу справиться с ними и пережить трудности, которые я не могу предотвратить.

2. Чем больше действий я предпринимаю в отношении своих проблем, тем меньше времени и энергии у меня останется, чтобы тревожиться о них.

3. Деятельность поможет мне структурировать свою жизнь и, таким образом, стать менее беспокойным.

4. Если я пойду на риск и потерплю неудачу, по крайней мере, я узнаю, насколько хорошо или плохо я могу это сделать, и тем самым избавлю себя от постоянного

беспокойства по поводу возможной неудачи.

5. Лучше попробовать и потерпеть неудачу, чем никогда не пытаться вообще. Действие ведет к опыту, бездействие – к скуке.

6. Если я приложу усилия, чтобы испытать и насладиться моментом, я буду меньше беспокоиться о будущем.

7. Беспокойство о будущем не имеет смысла. Реальные действия, направленные на создание лучшего будущего, вполне на это способны.

8. Деятельность может отвлечь меня от тревог, зарядить энергией и часто заставляет меня задуматься о решении своих проблем. Занятия спортом и другие активности могут помочь в этом.

9. Если я заставлю себя действовать более рационально, то смогу более разумно думать. Отказ от прокрастинации или переедания может побудить меня более рационально думать о своей жизни и здоровье.

10. Мои действия влияют на мое мышление и мои чувства так же, как мои мысли и чувства влияют на мои действия. Поэтому, если я привыкну действовать в своих лучших интересах, мне легче будет думать и чувствовать в своих интересах.

11. Действовать и брать на себя риски гораздо опаснее, чем просто думать о них. Но я узнаю о них больше и пойму, какие реальные опасности они несут вместо воображаемых «ужасов». Я могу продемонстрировать себе, что мои иррациональные убеждения ложны, действуя против них.

12. Экспериментируя, я могу узнать, что хорошо, а что плохо для меня. Экспериментировать – значит действовать.

13. Постановка целей – это хорошо, но я могу выяснить, достижима ли цель и принесет ли мне ее достижение желаемый результат, только предпринимая соответствующие действия.

14. Действовать против моих иррациональных убеждений – один из лучших способов опровергнуть их.

15. Если я пообещаю себе принять меры и откажусь от своих намерений, мне будет проще сдержать данные себе обещания, когда я поделюсь ими с другими.

16. Моя обеспокоенность чем-то может мотивировать меня на действия, тогда как чрезмерное беспокойство или сильная тревога будут блокировать мои действия или приводить меня в замешательство.

17. Действие часто порождает вдохновение. Бездействие порождает только бездействие.

18. Я не позволю панике пугать меня. Я буду действовать, несмотря на нее. Моя паника по поводу моей паники – это то, что действительно парализует меня.

19. Я могу остановить своего строгого внутреннего критика, заставив его замолчать.

20. Если я буду действовать уверенно, я смогу сделать то, что, по моему мнению, не могу, и сделаю это намного лучше.

21. Моя главная ошибка в совершении ошибки – запрет ошибаться.

22. Я буду вести себя так, как будто некоторые из моих основных рациональных убеждений верны, чтобы убедительно показать себе, что так оно и есть. Например, я намеренно попытаюсь совершить некоторые поступки, в которых я могу потерпеть неудачу; или я могу сознательно проиграть, чтобы показать себе, что я не неудачник и не никчемный человек, даже если другие люди могут думать, что это так. Какое-то время я намеренно буду находиться в неприятных условиях, таких как плохая работа или скучная обучающая программа, чтобы показать себе, что я могу преодолеть тревогу, вызванную дискомфортом и низкой толерантностью к фрустрации.

23. Я возьмусь за решение тех задач, которые я могу решить, и не буду убиваться над решением невозможного. Я попытаюсь сделать много важных вещей, но не буду брать на себя слишком много обязанностей и позволю себе перенапрячься, пытаясь преуспеть в них. Если меня постигнет неудача, я постараюсь отказаться от части дел, не испытывая стыда.

24. Если я сделаю все возможное, чтобы не оказываться в ситуациях, которые вызывают у меня тревогу, я только усилю и продлю ее. Таким образом, если определенные ситуации тревожат меня, например публичное выступление, я могу отказаться от выступления и на время почувствовать себя хорошо, но мои переживания никуда не уйдут. Если меня тревожит перспектива столкнуться со своим страхом, я не скажу об этом даже своему терапевту и, вероятно, посчитаю, что не способен ее вынести. Тогда я перестану пытаться противостоять тревоге, привыкну к ней и буду работать над тем, чтоб сделать ее минимальной. Мои изначальные переживания по поводу моей тревоги, скорее всего, усилятся. Защищать себя от болезненных переживаний очень человечно и нормально, но это может принести мне гораздо больше вреда, чем пользы.

25. Знать, откуда у меня появились мои вредные привычки, безусловно интересно. Но по-настоящему важно то, что я собираюсь сделать, чтобы изменить их.

26. Трудно преодолеть бездействие и заставить себя работать, но это не настолько сложно, как кажется. Позже будет тяжелее, и я потрачу впустую драгоценное время, пока буду выжидать.

27. После того как я умру, я буду бездействовать долгое время. Сейчас самое время начать!

28. Чтобы узнать, что мне действительно нравится и не нравится, я должен экспериментировать. Эксперименты означают действия!

29. Риск может быть опасным. Но не идти на риск еще опаснее, так как жизнь «благополучно» пройдет мимо, и я даже не буду знать, чего мне не хватает.

30. Когда я испытываю тревогу во время публичного выступления и боюсь, что зрители заметят это, я все равно могу справиться с этой ситуацией и успешно выступить. Я могу попытаться сделать возникшие ошибки частью моего выступления, как если бы так и было задумано или как будто я специально их сделал. Я могу посмеяться над своими «ошибками» и рассмешить аудиторию.

31. Когда я совершаю ошибку, я признаю ее, не критикуя себя. Тогда я смогу извлечь урок из этого и уменьшить вероятность допустить ее снова. Я также могу научиться устранять или изменять некоторые стрессовые ситуации, которые привели к моей ошибке, если я принимаю себя со своими ошибками, вместо того чтобы плакаться о своих несчастьях.

Об авторах

АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС, доктор философии, разработал рационально-эмоционально-поведенческую терапию (РЭПТ) – новаторское направление современной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). По результатам профессионального опроса 1982 года доктор Эллис был признан вторым наиболее влиятельным психотерапевтом в истории. Его имя остается хорошо известным среди психологов, студентов и историков всего мира. Он опубликовал более семисот статей и более шестидесяти книг по психотерапии, супружеской и семейной терапии и сексуальной терапии. До своей смерти в 2007 году доктор Эллис был почетным президентом Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке, который занимается профессиональной подготовкой специалистов и предлагает психотерапевтические услуги отдельным лицам, семьям и группам. Чтобы узнать больше, посетите сайт института: www.albertellis.org.

КРИСТИНА ДОЙЛ, доктор философии, доктор наук, директор Института Альберта Эллиса. Доктор Дойл также является директором Клинической службы, директором-основателем Центра лечения и исследований расстройств пищевого поведения и лицензированным психологом института. Как дипломированный специалист в области рационально-эмоциональной и когнитивно-поведенческой терапии она входит в состав совета дипломированных специалистов. Кроме того, доктор Дойл проводит различные семинары и профессиональные тренинги по всему миру и вносит существенный вклад в

развитие и практику рационально-эмоциональной и когнитивно-поведенческой терапии на нескольких континентах. Доктор Дойл является соавтором «Практического руководства по рационально-эмоционально-поведенческой терапии» и соредактором «Журнала рационально-эмоциональной и когнитивно-поведенческой терапии». В качестве эксперта ее привлекают телеканалы ABC, Channel 2 и Channel 11 News (в Нью-Йорке). Престижные издания, такие как *The New York Times, U.S. News, World Report* и *The Wall Street Journal,* часто цитируют доктора Дойл.